A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

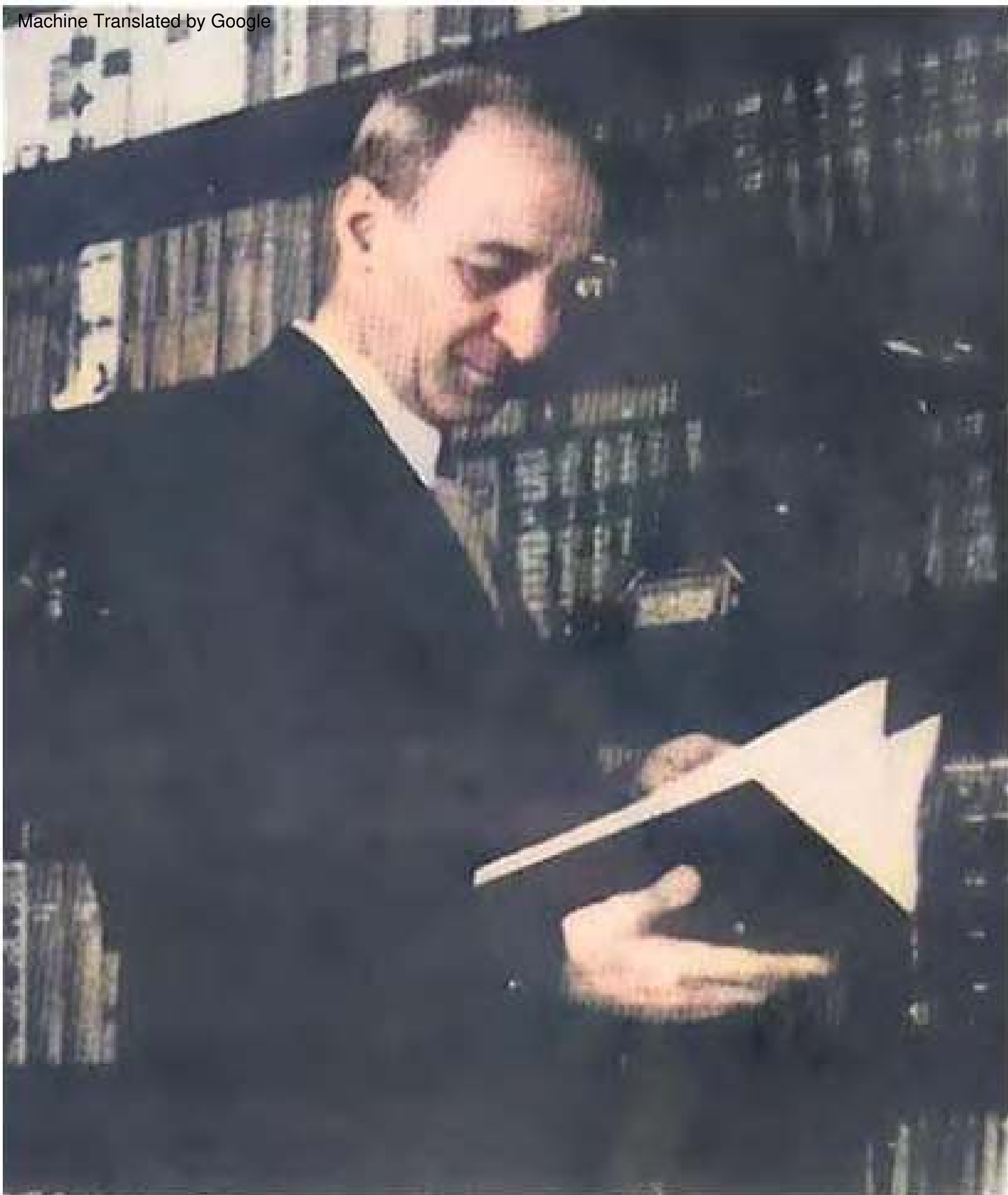
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, tus sau phau ntawv no, uas tau tuag nyob rau hauv lub siab ntawm Ntau yam kab mob 19 xyoo dhau los, tam sim no tau txais kev cawmdim tag nrho los ntawm tag nrho nws cov teeb meem los ntawm raw-veganism, thiab thaum muaj hnub nyoog 75 xyoo, nws noj qab nyob zoo tag nrho nrog lub zog ntawm ib tug tub hluas. Nws Kev ua txhua hnub yog qhia rau tib neeg tias txhua yam kab mob thiab lwm yam kev txom nyem hauv ntiaj teb no yog tshwm sim los ntawm kev noj cov zaub mov siav (tua tuag) thiab tshuaj tua kab mob thiab lwm yam tshuaj tuag.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

RAW-Eating

Lub Ntiaj Teb Tshiab Dawb Los Ntawm Kab Mob, Vices thiab Tshuaj lom

Order and Spread **RAW-Eating**

KEV PAUB TIAS RAWS LI IB TUG NOOB LAWM THIAB

TUS NEEG UA HAUJ LWM tshaj plaws hauv ntiaj teb no

4

Version: English 3rd edition revised + Persian th edition (1976) &

Persian phau ntawv hu ua "Cooked eating, a deathly addiction" (1980) txhais ua lus Askiv

Cov ntsiab lus

PART 2

PART peb

PREFACE rau 2nd EDITION

Thawj ntu ntawm phau ntawv tam sim no tau luam tawm xyoo 1963 nyob rau hauv lub npe ntawm RAW-EATING. Hauv qhov ntim me me ntawd, uas suav nrog cov ntsiab lus luv luv ntawm kuv lub tswv yim ntawm kev noj zaub mov, kuv tau kov yuav luag txhua yam tseem ceeb ntawm kev noj nyoos. Feem ntau hais lus, tsis tas yuav nkag mus rau hauv cov ntsiab lus ntev-kua kom tshaj tawm rau lub ntiaj teb qhov tseeb yooj yim tias kev ua haujlwm ntawm kev ua noj thiab ua kom zoo, los ntawm cov khoom siv ntuj tsim tau degenerated rau hauv cov khoom tsis zoo, tsis yog tsuas yog kev ua haujlwm tsis zoo. ua txhaum txoj cai ntawm xwm, tab sis lawv yog cov tseem ceeb ua rau tag nrho cov kab mob. Tus neeg tsis paub qab hau tshaj plaws tuaj yeem pom meej tias, es tsis txhob tso cov neeg los ntawm cov kab mob, kev kho mob kev tshawb fawb uas ua raws cov zaub mov noj thiab tshuaj lom neeg ua rau tib neeg mus rau ntau yam mob hnyav, uas tag nrho lwm yam tsiaj muaj sia tiv thaiv kab mob.

Tom qab nyeem tsuas yog ob peb kab ntawm cov ntsiab lus, tus neeg pom qhov pom tseeb tau sawv los ntawm nws txoj kev tsis txaus ntseeg thiab paub txog tag nrho lub ntiajteb txawj nqus ntawm qhov xwm txheej. Feem coob ntawm cov neeg, txawm li cas los xij, tau ua qhov muag tsis pom los ntawm kev xav tsis zoo ntawm kev tshawb fawb txog kev kho mob thiab kev xav tsis zoo los ntawm cov tswv yim ntawm cov tswv yim ua ntej, xav kom muaj cov ntaub ntawv ntxiv ntawm cov ncauj lus. Yog li ntawd, nyob rau hauv seem thib ob ntawm phau ntawv no, kuv tau los rau pem hauv ntej nrog cov lus piav qhia ntxiv thiab ntxaws ntxiv ntawm ntau cov lus nug tseem ceeb. Nyob rau tib lub sij hawm kom zoo dua tau raug coj los ntawm lub sijhawm los ua ntau qhov kev hloov kho me me thiab kho hauv thawj feem. Thaum lub sij hawm thawj tsab ntawm phau ntawv lub tswv yim ntawm raw-noj yog tseem nyob rau hauv nws rudimentary theem; niaj hnub no tau muab tso rau hauv kev xyaum hauv ntau lub teb chaws. Los ntawm kev muab cov zaub mov siav thiab tshuaj lom, ntau txhiab tus neeg paub qab hau thoob plaws ntiaj teb tau kho lawv tus kheej ntawm lawv cov kab mob mus ntev thiab tam sim no muaj peev xwm txaus siab rau lub neej tsis muaj kev noj qab haus huv thiab kev zoo siab. Thaum kawg ntawm phau ntawv kuv tau muab ib qho kev xaiv me me ntawm ntau tsab ntawv tau txais los ntawm cov neeg zoo li n

Thaum lub tshuab tshiab lossis cov cuab yeej tsim tawm, ob peb qhov kev sim ua tiav tau suav tias txaus los lees paub lossis ua pov thawj qhov kev tsim kho. Niaj hnub no, ntau txhiab tus neeg noj qab haus huv thoob plaws ntiaj teb tau ua pov thawj tias muaj sia nyob

noj nyoos cawm tib neeg los ntawm kev sib ntaus sib tua ntawm txhua yam kab mob hauv ntiaj teb. Ib tug yuav zoo tau xav tias qhov no yuav muaj txaus los txhawb lub ntiaj teb kev tshawb fawb los ntawm nws txoj kev tsis txaus siab tsis txaus ntseeg thiab ua kom txhua tus ntawm cov txiaj ntsig loj uas noj nyoos coj los rau peb txhua tus.
Niaj hnub no cov neeg uas dig muag los ntawm kev quav yeeb quav tshuaj tau teeb tsa lub rooj sib tham thoob ntiaj teb los tawm tsam lub ntiaj teb tsis txaus ntawm cov khoom noj khoom haus thiab xa cov lus hais tsis kawg rau cov ncauj lus tsis txaus ntseeg, thaum 80 feem pua ntawm cov khoom noj tiag tiag muab rau peb los ntawm qhov xwm txheej tsis xav ua kom puas tsuaj nrog lawv tus kheej txhais tes los ntawm kev ua noj thiab ua kom zoo.

Kuv thov kom txhua tus tib neeg tiag tiag los tsa lawv lub suab thiab los ntawm lawv qhov kev thov txuas ntxiv caw cov tub ceev xwm los ua cov kauj ruam tam sim los muab cov ntsiab lus ntawm kev noj nyoos rau hauv kev xyaum. Lub sijhawm siav rau kev ua.

PART IB

Yuav Ua Li Cas Kuv Tau Txais Lub Tswv Yim Ntawm Raw-Eating

Raw vegan zaub mov yuav tsum tsuas yog noj los ntawm txiv neej.
Tus cwj pwm noj zaub mov yuav tsum tau muab tso tseg hauv ntiaj teb no ib zaug rau txhua tus. Qhov no yog qhov tsis xav tau ntawm qhov xwm txheej. Kev noj cov zaub mov siav yog qhov kev lim hiam uas phem tshaj plaws hauv keeb kwm ntawm noob neej, kev lim hiam uas tsis muaj leej twg paub txog thiab ua rau txhua tus poob rau tus neeg raug tsim txom tsis nco qab. Txawm hais tias lub tswv yim coj txawv txawv li cas rau qee tus, nws yog qhov tseeb tiag uas peb tsis tuaj yeem tab sis lees paub.

Qhov tseeb no tau tshwm sim rau kuv thaum, tom qab 18 xyoo ntawm kev ua tib zoo kawm thiab tshawb xyuas, kuv tau ntseeg tias qhov kev tuag ntawm kuv 10-
tus tub muaj hnub nyoog 14 xyoos thiab tus ntxhais 14 xyoo tau tshwm sim los ntawm kev noj zaub mov tsis zoo. Ntau qhov kev kuaj mob tau ua nyob rau hauv Persia, Fabkis, Lub teb chaws Yelemees thiab Switzerland hauv ntau qhov kev sim ua kom pom qee yam kab mob tshwj xeeb hauv lawv cov kab mob thiab cov kev tswj hwm tom qab ntawm ntau cov kev kho mob tau muaj kev sib koom ua ke, ib yam nkaus, coj qhov xwm txheej rau lub taub hau. Kuv cov menyuam tau tuag los ntawm kev maj mam emaciation thiab nkim tag nrho lawv lub cev los ntawm kev noj zaub mov tsis zoo thiab tshuaj lom.

Kuv tau nkag mus rau hauv cov lus zais ntawm kev tshawb fawb txog kev kho mob thiab saib xyuas nws qhov zoo thiab qhov tsis zoo txhua qhov kom meej meej, vim tias kuv tsis tau txais kev tshoov siab los ntawm kev cia siab tias yuav ua tus kws kho mob lossis ua kom tau nyiaj txiag. Kuv qhov kev txhawb siab tau nyob hauv thawj qhov chaw uas xav ua qhov zoo tshaj plaws rau kev noj qab haus huv ntawm kuv cov me nyuam uas kuv hlub, thiab tom qab ntawd muaj lub siab xav ua kom lawv nco qab los ntawm kev muaj txiaj ntsig zoo rau tib neeg.

Lwm qhov tseem ceeb uas tau ua rau kuv txoj kev paub zoo dua qhov tsis txaus ntawm kev kho mob science yog qhov tshiab tag nrho uas kuv tau ua tiav kuv cov kev kawm los ntawm kev kawm tus kheej, tsis muaj kev cuam tshuam ntawm kev kawm. Kuv yeej tsis tau qaug dej qaug cawv los ntawm kev hais lus tsis txaus ntseeg ntawm kev vam meej ua rau sawv cev ntawm kev kho mob science lossis tag nrho cov lus zoo nkauj ntawm cov txiaj ntsig zoo heev uas tau muab los ntawm cov tshuaj. Kuv tau mus cuag cov lus nug no nrog lub siab tseem ceeb thiab ib txwm tso kev ntxhov siab ntau dua rau lawv qhov tsis txaus. Ntxiv mus, kuv tau khaws cia tas li nyob rau hauv qhov tseeb tias, txawm hais tias muaj ntau lab tus kws kho mob tsim nyog thiab ntau tus neeg tau txais txiaj ntsig Nobel, cov txiv neej ua neeg vam meej poob rau ntau yam mob ntau dua li lwm yam tsiaj, thiab kab mob xws li sclerosis. , mob ntshav qab zib, mob plawv thiab mob qog noj ntshav nce ntxiv ntawm qhov txaus ntshai, hem kom tshem tawm tib neeg los ntawm lub ntsej muag ntawm lub ntiaj teb. Kuv tsis tau nkim kuv lub sijhawm los nco txog cov tsos mob ntawm cov kab mob, cov npe thiab koob tshuaj ntawm cov tshuaj thiab ntau cov qauv nyuaj uas tsis tshua xav tau, vim kuv tsis tau muaj lub tswv yim los zaum rau kev xeem thiab tau txais qib. Hloov chaw, kom deb li deb tau, kuv tau mob siab rau kuv lub sijhawm rau kev kawm ntawm ntau ceg ntawm kev tshawb fawb thiab kev tshuaj xyuas ntawm ntau qhov chaw ntawm kev paub, los ntawm cov hauv paus ntsiab lus thiab cov ntsiab lus dav dav uas kuv muaj peev xwm kos qee yam tseem ceeb, cov ntsiab lus tseem ceeb.

Cov txiaj ntsig ntawm 18 xyoo ntawm kev mob siab rau txoj kev kawm thiab kev ua haujlwm tau muab tso rau hauv kev ua haujlwm ntawm ob qhov loj, thawj zaug, phau ntawv ntawm 568 nplooj ntawv, tau luam tawm hauv Armenian xyoo 1960.

Kev ua haujlwm zoo ntawm txhua lub Hoobkas yog ua raws li cov khoom siv sib xws ntawm txhua yam khoom siv raw uas tau teev tseg los ntawm tus kws tshaj lij

Txog thaum nrhiav pom hluav taws, nrog rau lwm tus tsiaj lub nceeg vaj, tib neeg tau tsim thiab ua tiav nws cov evolution los ntawm kev noj cov khoom ntuj, raw khoom. Tab sis txij li thaum nrhiav tau hluav taws, tsis muaj kev xav ntau, cov txiv neej tau muab cov khoom noj khoom haus ntuj tso rau hauv hluav taws, tau rhuav tshem lawv cov khoom tseem ceeb, tau debased lawv thiab tom qab ntawd noj lawv lub cev nrog lawv. Raws li qhov tshwm sim ncaj qha, tau ua rau tag nrho cov kab mob uas txhua tus neeg raug kev txom nyem niaj hnub no.

Tib neeg lub cev yog ib lub Hoobkas nyob uas tsim los ntawm kev siv zog tsis tu ncua ntawm xwm. Ib txhij, nrog rau kev tsim kho ntawm lub Hoobkas no, peb cov xwm txheej zoo kawg nkaus tau siv cov rays ntawm lub hnub los tsim tag nrho cov khoom siv raw uas tsim nyog los tswj xyuas ntau txhiab txoj haujlwm nyuaj ntawm peb cov kab mob thiab ua kom cov khoom sib raug zoo. Tsis tas li ntawd, qhov xwm txheej tau muab cov ntaub ntawv nyoos tso rau hauv lawv qhov kev ua tiav tag nrho thiab tsis muaj kev sib haum xeeb ntawm lawv cov khoom sib txawv hauv cov pob kws me me ntawm cov pob kws, hauv cov noob txiv pomegranate, hauv cov txiv hmab txiv ntoo ntawm cov txiv hmab txiv ntoo lossis hauv nplooj ntawm cov nroj tsuag. . Txhua qhov "paltry" cov khoom noj uas tau muab cais tawm muaj tag nrho cov yam tseem ceeb uas tsim nyog ua kom muaj sia nyob hauv lub cev zoo li txiv neej.

Nyob rau hauv lub ntiaj teb no cov ntaub ntawv qhov me tshaj qhov sib txawv ntawm cov ntsiab lus tsim los ntawm tus kws ua haujlwm rau kev ua haujlwm zoo ntawm lub tshuab ntawm lub Hoobkas, lossis kev ua txhaum ntawm cov ntaub ntawv raw uas tau teev tseg kom ntseeg tau tias nws cov khoom tsim tau zoo, ua rau muaj kev sib raug zoo hauv kev ua haujlwm ntawm cov nroj tsuag. Nyob rau hauv tib txoj kev, me ntsis deterioration los yog hloov nyob rau hauv cov ntaub ntawv raw cov txheej txheem los ntawm cov xwm los xyuas kom meej kev ua haujlwm du ntawm cov txheej txheem nyuaj ntawm tib neeg cov kab mob ua rau muaj kev cuam tshuam hauv kev ua haujlwm lom neeg ntawm peb lub cev thiab cov kab mob no tshwm sim hauv cov kab mob.

Ntau txoj hauv kev ua haujlwm los ntawm tus txiv neej hauv kev rhuav tshem lossis degenerating cov khoom siv raw khoom sib npaug raws li qhov xwm txheej rau kev ua haujlwm ntawm nws lub cev tsis muaj kev xav. Rau lub hom phiaj ntawd, txiv neej civilized tau invented demoniacal factories, ncu, furnaces thiab chav ua noj. Txhua degeneration nyob rau hauv qhov zoo ntawm tej yam ntuj tso khoom noj yog ua raws li ib tug coj degeneration nyob rau hauv tib neeg lub cev. Khoom noj khoom haus ntuj ua kom muaj kev ua haujlwm ib txwm muaj, ntawm peb lub cev, thaum cov khoom noj tsis zoo yog ua raws li qhov txawv txav ntawm nws txoj haujlwm. Cov kab mob ntau yam yog tshwm sim los ntawm ntau haiv neeg ntawm degeneration nyob rau hauv cov khoom ntawm tej yam ntuj tso khoom noj.

Muab hais tias tag nrho nws cov kev xav tau txaus siab los ntawm cov cai ntawm xwm, lub tib neeg cov kab mob, uas yog cov kab mob zoo tshaj plaws nyob rau hauv lub nceeg vaj tsiaj, tuaj yeem nyob hauv kev noj qab haus huv zoo los ntawm yam tsawg kawg ntawm 150 xyoo mus rau qhov siab tshaj plaws ntawm 200-250 xyoo. Cov khoom noj khoom haus ua rau tib neeg lub cev ua haujlwm ntau zaus lawv lub cev muaj peev xwm, ua rau lawv tawm ntxov ntxov, ua rau muaj ntau yam mob thiab ua rau tus txiv neej lub neej luv mus rau ib feem ntawm nws qhov qub.

Nyob rau lub hnub nyoog tam sim no ntawm kev tshawb fawb ua ntej, txiv neej tuaj yeem tshem tawm tag nrho cov kab mob los ntawm kev ua tiav ntawm cov zaub mov siav thiab nws tuaj yeem siv nws lub zog rau kev kawm txog cov teeb meem ntawm kev ua neej ntev.

Tib lub sijhawm, nrog rau kev noj zaub mov zoo, txiv neej kuj yuav tsum ua kom paub tseeb tias qhov seem ntawm nws qhov kev xav tau txaus siab. Cov no yog cov huab cua huv si, pw tsaug zog ntxov, sawv ntxov, kev ua haujlwm lub cev, kev zam los ntawm cov cua sov, kev huv, thiab lwm yam.

Direct thiab Indirect Nutritional Diseases

Cov kab mob noj zaub mov tau muab faib ua ob pawg loj: ncaj qha thiab indirect ailments. Cov kab mob kev noj haus ncaj qha yog cov uas tshwm sim los ntawm kev nplua nuj ntawm qee yam khoom noj khoom haus lossis kev tsis txaus ntawm lwm tus. Hluav taws thiab tsiaj cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm kev tsom thiab ua kom cov proteins thiab cov rog hauv cov zaub mov, thaum tib lub sijhawm tshem tawm cov khoom muaj txiaj ntsig zoo. Kev tshawb fawb txog tam sim no muaj peev xwm paub txog tsuas yog tus lej tsis txaus ntseeg ntawm cov tshuaj no, uas tau muab npe rau cov vitamins thiab tsis muaj lub neej twg.

nyob tsis tau. Ntawm cov kab mob kev noj haus ncaj qha yuav tsum tau muab tso rau tag nrho cov mob ntev thiab cov kab mob tsis txaus. Cov kab mob loj hlob nrog kev qeeb qeeb thiab zais cia. Tsuav tus kab mob tseem tsis tau nkag mus rau hauv nws cov theem kawg thiab lub cev tsis ua haujlwm, tus neeg saib xyuas nws tus kheej noj qab haus huv. Nyob rau hauv cov xwm txheej ntawm ib nrab thiab sib xyaw vitamin tsis txaus, tus kab mob tsis tshwm sim los ntawm cov tsos mob tshwj xeeb rau avitaminosis, uas tau piav qhia hauv phau ntawv; es nws ua rau nws pom los ntawm kev tsis txaus siab uas tsis yooj yim piav qhia.

Indirect digestive ailments yog cov kab mob sib kis. Nyob rau hauv tib neeg lub cev muaj nyob feem ntau nyob rau hauv ib tug loj ntau yam ntawm microbes uas nyob rau hauv ib txwm muaj kev pab cuam muaj txiaj ntsig rau lub cev thiab uas yog raug rau kev tswj ntawm tshwj xeeb (differentiated) tib neeg hlwb, rau lawv cov lus txib lawv ua raws. Tab sis los ntawm kev noj zaub mov tsis zoo cov hlwb degenerated thiab emaciated yog li tsis muaj zog uas los ntawm Txoj Cai Kev Ciaj sia nyob cov microbes tau txais lub siab, tso lawv tus kheej tawm ntawm kev tswj cov hlwb, tawm tsam lawv cov tswv, ua cov kab mob thiab ua rau cov kab mob sib kis tau zoo. paub rau peb.

Qee lub sij hawm cov tub rog invading ntawm assailing microbes, uas yuav tau ntsib nrog irresistible kev tawm tsam nyob rau hauv ib tug noj qab nyob zoo kab mob thiab yuav raug puas tsuaj ib zaug, tsis tau ntsib nrog xws li kev tawm tsam nyob rau hauv ib tug emaciated kab mob thiab ua rau nws cov kab mob tshwj xeeb.

Hauv phau ntawv thib ob ntawm kuv phau ntawv Armenian, kuv tau mob siab rau qhov chaw ntau heev rau qhov teeb meem ntawm cov kab mob sib kis, rau kev kuaj xyuas uas kuv tau txheeb xyuas qee feem ntawm thawj ntim ntawm kev kho mob ntawm "Pathological Anatomy thiab Pathogenesis ntawm Tib Neeg Kab Mob" los ntawm Tus kws tshawb fawb tseem ceeb ntawm Soviet IV Davydovsky, luam tawm xyoo 1956. Los ntawm kev siv ntau qhov tseeb, tus sau ua pov thawj tias nws tsis yog microbes lawv tus kheej ua txhaum ntawm kev ua rau kis kab mob, tab sis qhov tsis zoo ntawm lub cev, kev poob qis hauv nws lub zog. tiv thaiv kab mob. Tab sis hmoov tsis zoo, zoo li txhua tus neeg noj zaub mov noj, Davydovsky, ib yam nkaus, tsis tuaj yeem piav qhia tias peb tuaj yeem kho qhov kev tiv thaiv li cas los yog, tseem zoo dua, tiv thaiv nws qhov poob.

Kev ntshai ntawm microbes tau ua rau cov txiv neej ntshai heev kom dim lawv lawv tau rov qab mus rau qhov kev ntsuas txaus ntshai tshaj plaws thiab tseem lawv tau txais cov txiaj ntsig tsis zoo. Kev ua noj ntawm cov khoom noj nyoos kom tsis txhob muaj cov kab mob microbes yog ib qho kev ua yuam kev tshaj plaws hauv kev kho mob.

Peb tsis tuaj yeem tshem tawm microbes los ntawm lub ntsej muag ntawm lub ntiaj teb. Lawv pom nyob txhua qhov chaw, lawv yeej ib txwm nyob thiab tuaj yeem nkag mus rau peb cov kab mob los ntawm ntau txoj hauv kev. Tshwj xeeb, los ntawm kev ua noj peb cov zaub mov peb ua ntej ntawm tag nrho cov tsis muaj zog ntawm peb lub hlwb thiab tom qab ntawd peb rhuav tshem nyob rau hauv peb cov khoom noj khoom haus cov tshuaj tua kab mob uas yog destined los ntawm xwm los tawm tsam microbes. Txawm tias cov kws kho mob uas muaj yees rau cov zaub mov siav tau lees paub tias ntau cov vitamins, uas raug rhuav tshem ntawm hluav taws, muaj cov kab mob. Yog li ntawd, cov tsiaj uas noj cov khib nyiab pov tseg tsis yog ze li ntawm cov kab mob sib kis zoo li txiv neej.

Cov qog nqaij hlav cancer yog cov xeeb ntxwv ncaj qha ntawm Degenerated

Khoom noj khoom haus

Ntau tus neeg noj zaub mov muaj kev ntseeg siab tias vim tias tus txiv neej tau noj cov zaub mov siav rau ntau pua xyoo thaum kawg, nws yuav tsum tau ua kom haum rau nws thiab tam sim no yuav raug kev txom nyem yog tias nws pib noj cov zaub nyoos tag nrho ib zaug. Hauv lwm lo lus, yog tias peb tau ntim lub cav-tsheb nrog cov roj av qias neeg thiab tsis zoo rau ib lub sijhawm, lub cav yuav tau siv rau nws thiab nws yuav raug puas tsuaj yog tias cov roj av qias neeg raug hloov los ntawm cov roj huv.

Ua ntej tshaj plaws, lub sijhawm ntawm ob peb txhiab xyoo tsis muaj dab tsi piv nrog ntau txhiab xyoo thaum lub sijhawm ntawd, nrog rau nws cov poj koob yawm txwv, txiv neej tau nyob thiab tsim tshwj xeeb rau cov zaub mov nyoos. Tsis tas li ntawd, tus txiv neej ntawd tsis tau, qhov tseeb, ua nyob rau hauv cov zaub mov siav yog pov thawj los ntawm lub hav zoov ntawm cov kab mob, uas ploj mus thiab cov kab mob ces rov qab mus rau nws li qub zog thaum txiv neej muaj recourse rau raw khoom noj.

Nws yog qhov tseeb tias los ntawm txoj cai ntawm evolution peb lub cev sim hloov kho nws tus kheej mus rau cov zaub mov nws tau txais, tab sis tsis nyob rau hauv txoj kev uas ib txhia neeg xav txog. Cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm cov khoom noj uas yog qhov tseem ceeb rau cov txheej txheem nyuaj thiab cov haujlwm tshwj xeeb ntawm cov hlwb tau yooj yim puas tsuaj los ntawm hluav taws. Yog li ntawd, lub

Cov khoom noj uas suav tias yog zaub mov zoo los ntawm cov neeg noj zaub mov tsis muaj cov khoom tseem ceeb, tab sis lawv muaj ntau cov proteins, rog thiab carbohydrates, ntau zaus ntau tshaj qhov xav tau ntawm cov hlwb.

Ua tsis tu ncua ntawm cov khoom noj khoom haus uas tseem ceeb rau kev tso tawm ntawm lawv cov haujlwm siab dua, cov hlwb tsis ua tiav lawv txoj kev loj hlob thiab kev tshwj xeeb lossis, tau txais lawv ib zaug, lawv tom qab poob lawv cov kws qhia ntawv ntawm kev ua haujlwm. Tom qab ob peb xyoos ntawm privations thiab endurance, muaj los txog ib hnub thaum ib tug ntawm ob peb milliards ntawm cov hlwb, deprived ntawm lawv cov peev xwm tseem tshuav, yog thaum kawg tso tawm los ntawm cov txheej txheem uas txwv txoj kev loj hlob ntawm hlwb. Tom qab ntawd lawv cais lawv tus kheej los ntawm kev sib koom ua neej, dhau los ua kev ywj pheej thiab avariciously devour cov ntaub so ntswg-tsim cov ntaub ntawv uas ua luam dej hauv cov kua dej hauv cov cellular ntau, tau raug tsis lees paub los ntawm cov hlwb ib txwm ua ntau dhau ntawm lawv cov kev xav tau, thiab uas tau khav theeb. qhuas los ntawm gastrolatrous biologists - cov proteins (tshwj xeeb tshaj yog tsiaj proteins), cov rog thiab tag nrho cov nitrogenous tshuaj. Tom qab ntawd lawv loj hlob ntawm qhov ceeb toom ceev, tsis mloog lus thiab tawm tsam, thiab sib faib ua ib qho kev tsis sib haum xeeb los tsim ib pawg txaus ntshai, tus tsiaj muaj sia tshiab, uas nyob rau hauv lub sijhawm ntawm nws txoj kev loj hlob subdues, rhuav tshem txhua yam hauv nws ib puag ncig thiab thaum kawg ib hnub zoo. downs uas zoo kawg nkaus edifice, tib neeg lub cev. Lub npe ntawm tus tsiaj tshiab ntawd yog mob qog noj ntshav. Nws yog cov xeeb ntxwv tseeb ntawm cov zaub mov siav, cov pov thawj muaj sia nyob ntawm yuav ua li cas cov hlwb hloov mus rau cov qauv nta siv.

Thaum lub neej thawj zaug tshwm sim hauv peb lub ntiaj teb, qhov xwm txheej tau muab pov tseg Tsuas yog cov khoom siv tseem ceeb tshaj plaws (cov protein, cov rog thiab carbohydrates), los ntawm qhov nws ua tiav hauv kev tsim cov kab mob thawj zaug. Ib yam li los ntawm kev sib ntxiv ntawm lub tog raj kheej, lub cuab yeej lossis cov ntsiab lus me me ib tus kws tshaj lij ntxiv cov haujlwm tshiab rau nws lub Hoobkas, yog li tom qab ntxiv cov khoom siv tshiab rau nws cov khoom siv hauv tsev (zaub zaub), xwm ntxiv ua haujlwm tshiab rau cov tsiaj nruab nrog cev. Txoj haujlwm nyuaj no tau ua rau cov xwm txheej tsis khoom rau ntau txhiab xyoo, thaum lub sijhawm ntawd nws tau tsim nws cov ntaub ntawv raw los ntawm cov kab mob sib kis m

cov txiv hmab txiv ntoo uas peb paub niaj hnub no, thiab los ntawm lub koom haum ntawm cov zaub raw cov ntaub ntawv, tab sis ib txhij nrog lawv evolution, nws tau tsim ib leeg-celled tsiaj kab mob uas nws tau tsim los ua ib tug zoo tsiaj.

Hmoov tsis zoo, tom qab qhov kev tshawb pom ntawm hluav taws, tus txiv neej lub ntuj evolution tau nres thiab, dab tsi yog qhov phem tshaj, nws yog retrogressing ntawm ib tug loj heev pace. Hluav taws thiab lwm yam kev tsis txaus ntseeg ntawm degeneration invented los ntawm civilized txiv neej rhuav tshem tag nrho cov superior khoom noj khoom haus uas tau khaws cia nyob rau hauv lub billions ntawm lub xyoo nyob rau hauv tej yam ntuj tso khoom noj thiab thiaj li nyob rau hauv cov tsiaj hlwb, thiab xa lawv rov qab mus rau lawv cov primitive hom, tab sis nrog rau qhov loj tshaj kev mob siab rau lawv muab. cov khoom siv hauv tsev ntau tshaj plaws uas ua haujlwm kom ntseeg tau tias tsis muaj kev loj hlob ntawm cov hlwb. Cov qog nqaij hlav cancer yog cov qauv tseeb ntawm cov hlwb qub. Rau luv luv biologists lub tsev cov ntaub ntawv ntawm lub cev yog cov proteins, uas yog lub pob zeb thiab cib ntawm ib tug heev heev qauv. Lawv tsis txaus siab rau ntau hom mortars thiab ntau cov ntsiab lus uas yog qhov tseem ceeb rau kev tsim kho ntawm lub Hoobkas nyuaj, thiab uas tsis muaj nyob rau hauv cov nqaij nyug nqaij nyug los yog barbecue.

Hauv phau ntawv thib ob ntawm kuv phau ntawv Armenian, kuv tau mob siab rau ze li ntawm 300 nplooj ntawv rau kev kuaj xyuas qhov teeb meem ntawm keeb kwm ntawm mob qog noj ntshav. Rau lub hom phiaj no, kuv tau tshuaj xyuas ib qho tseem ceeb treatise los ntawm tus naas ej American cytologist EV Cowdry txoj cai "Cancer Cells" (1955), uas yog tag nrho ntawm ntau yam kev tshawb fawb ntawm cov kev kawm thiab nyob rau hauv uas tau sau tag nrho cov tseem ceeb cov kev tshawb fawb, cov ntaub ntawv, cov kev xav thiab cov lus xaus uas tau luam tawm los ntawm ntau tus kws tshawb fawb paub zoo. Raws li cov ntaub ntawv tshawb fawb tau los ntawm cytologists lawv tus kheej, kuv tau ua pov thawj tias cov qog nqaij hlav qog noj ntshav los ntawm qhov tsis txaus ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws thiab cov khoom siv zoo tshaj plaws ntawm cov khoom siv hauv tsev uas txhawb kev loj hlob tsis muaj zog ntawm cov hlwb.

Kev quav yeeb quav tshuaj yog qhov txaus ntshai tshaj plaws ntawm txhua tus Vices

Tus nyeem ntawv yuav xav tsis thoob vim li cas tsis muaj ntau tus kws tshawb fawb thiab cov kws tshaj lij pom cov lus tseeb yooj yim no thiab vim li cas tsis muaj leej twg qhia peb tias tus cwj pwm ntawm kev noj zaub mov tsis zoo thiab txaus ntshai. Qhov laj thawj yog vim li cas tib neeg txhua tus yog cov neeg mob ntshav qab zib thiab kev noj zaub mov-kev quav yeeb quav tshuaj tau ua rau txhua tus neeg dig muag. Tsis muaj leej twg paub tias kev noj zaub mov yog kev ua phem thiab tias nws yog qhov txaus ntshai tshaj plaws ntawm txhua qhov kev phem. Nws tsis yog kev ntshaw tom qab tsuas yog ib yam khoom, tab sis tag nrho ntawm ib qho kev xav tsis zoo rau ntau txhiab yam khoom (thiab dab tsi "zoo heev," "tsim" cov khoom ntawm qhov ntawd!). Tsis tas li ntawd, cov neeg noj zaub mov luv luv pom kev nplua nuj thiab kev ua tau zoo nyob rau hauv ntau qhov ntawm cov debasements uas cov khoom noj tau raug, whereas nws yog qhov ntau ntawm cov debasements uas ua rau muaj ntau yam kev puas tsuaj, qhov tseeb xav txog qhov uas tuaj yeem pom. nyob rau hauv ntau yam kab mob uas yeej nyob rau hauv lub ntiaj teb no.

Tus txiv neej dhau los ua cov tshuaj uas muaj tshuaj lom, xws li tshuaj yej, kas fes, cocoa, luam yeeb, cawv, tshuaj yeeb, tshuaj yeeb, morphine, thiab lwm yam. Cov zaub mov ua noj ua rau muaj ntau yam tshuaj lom uas, nyob rau lub sijhawm, khaws cia rau hauv ntau qhov chaw ntawm lub cev, xws li ntawm phab ntsa ntawm cov hlab ntsha thiab cov hlab ntsha, nruab nrab ntawm cov pob qij txha, hauv nruab nrab ntawm cov rog rog thiab lwm qhov. Ib yam li qhov kev ntshaw ntawm tus neeg quav yeeb tshuaj rau tus yeeb ncuab tsis tshwm sim los ntawm qhov kev xav tau ntawm lub cev ntawm nws lub cev, yog li qhov kev ntshaw ntawm tus neeg noj zaub mov siav, nws txoj kev xav ntawm kev tshaib kev nqhis, tsis yog qhov kev xav tau ntawm nws lub cev; es nws yog qhov kev thov ntawm nws kev quav tshuaj. Nws yog qhov kev qhia ntawm impulses uas yog stimulated los ntawm cov tshuaj lom uas sau rau hauv tib neeg lub cev; nws yog qhov kev thov ntawm cov kab mob nestled nyob rau hauv lub cev, hu ntawm tus txiv neej tus yeeb ncuab phem tshaj.

Qhov kev phem phem ntawd tau nkag mus rau hauv lub cev ntawm txhua tus tib neeg los ntawm nws niam nws txiv, txoj cai los ntawm lub txaj. Tias yog vim li cas lub sij hawm tus me nyuam pib ceeb toom thiab pib hais lus, khoom noj khoom haus-kev quav yeeb quav tshuaj twb tau ruaj khov rau nws thiab txij li lub sijhawm ntawd mus txog rau thaum kawg ntawm nws lub neej nws suav tias yog zaub mov siav raws li nws cov zaub mov noj thiab nws txoj kev xav muaj zog.

rau nws raws li nws physiological thov; Nws yog qhov no uas nws yuam kev rau kev tshaib kev nqhis tiag.

Qhov Kev Xav Tau Noj Zaub Mov Tsis tshaib plab

Thaum tus neeg noj zaub mov sim pub rau cov khoom noj tshwj xeeb, xws li walnuts, nplej, txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, thiab nws tsis muaj kev noj qab haus huv ntxiv rau txhua yam khoom noj nyoos, qhov kev xav tau ntawm nws lub cev yog nyob rau lub sijhawm ntawd thiab. nws yog satiated rau tag nrho. Tab sis txawm li cas los xij, txawm tias nws yuav tsum tau noj ntau zaus nws cov khoom noj niaj hnub ib txwm muaj, nws tseem coj zoo li nws tsis tau noj dab tsi thiab xav tias xav tau ib qho zaub mov ntawm cov nqaij uas muaj kuab heev, nplua nuj thiab appetizing. Qhov no tsis yog tshaib plab lawm. Nws yog qhov khaus tshwm sim los ntawm cov tshuaj lom uas tau khaws cia hauv lub cev thiab tam sim no xav tau cov tshuaj lom tshiab. Nws yog lub suab quaj ntawm dab uas nyob rau ntawd sprawled thiab xav tau cov cuab yeej tshiab los rhuav tshem tib neeg lub cev mus rau hauv daim. Tus neeg txawj ntse, muaj zog-willed raw- eater hnov hais tias quaj nyob rau hauv tag nrho nws vehemence hnub nyob rau hauv thiab nruab hnub tawm, tab sis nws tsis quav ntsej nws nrog tag nrho nws cov ntsuj plig thiab tsis ua ib tug jot ntawm concession.

Kev Noj Qab Haus Huv Forces tib neeg lub cev ua haujlwm ntawm Peb mus rau plaub zaug lawv lub peev xwm

Tag nrho cov tib neeg lub cev muaj ib lub khw ntawm lub zog cia.
Feem ntau, lawv ua haujlwm ntawm ib lub hlis twg ntawm lawv lub peev xwm, khaws cov seem ntawm lawv lub zog rau tom qab siv thaum muaj xwm txheej ceev tshwj xeeb lossis thaum muaj hnub nyoog laus. Yog li, nyob rau hauv qhov xwm txheej "ib txwm" mem tes ntawm lub plawv yog 70-72 tus neeg ntaus ib feeb (thaum tus neeg noj nqaij nyoos tsuas yog 58-62), uas nyob rau hauv qhov xwm txheej tshwj xeeb yuav raug tsa mus rau ntau dua 200 tus neeg ntaus ib feeb.
Ib zaug ntxiv, thaum lub sijhawm ua pa ib txwm muaj 500 cc ntawm huab cua nkag mus rau hauv thiab tawm ntawm lub ntsws, tab sis los ntawm kev ua pa tshwj xeeb peb tuaj yeem txhawb nqa ntau li 3700 cc.

Tus neeg noj nqaij nyoos ua rau nws siv nws lub plab zom mov ntawm ib feem peb lawv lub peev xwm muaj peev xwm, raws li qhov tshwm sim ntawm nws lub cev tsis muaj zog lossis qaug zog. Tus neeg noj zaub mov, ntawm qhov tod tes, tom qab txhawb nws txoj kev noj qab haus huv los ntawm kev ua kom rov zoo, ua rau khaus.

txuj lom, aperitifs thiab lwm yam absurd stimulants, puv nws lub plab mus rau xws li ib tug npaum li cas ntawm lub plab hnyuv siab raum raug yuam kom coj mus rau hauv kev txiav txim tag nrho lawv lub zog cia thiab txawm tias tom qab ntawd lawv tsis muaj peev xwm tiv nrog qhov kev thov tso rau lawv. Qhov twg thaum tus txiv neej raug yuam kom rov qab cov zaub mov uas txaus ntshai los ntawm tib txoj kab raws li nws xa mus los yog tshem tawm ntawm nws txoj hnyuv nrog purgatives. Kuj ceeb tias, txaus xws li kev xeev siab tsis yog suav tias yog coj txawv txawv los ntawm tus neeg noj zaub mov.

Los ntawm kev ua haujlwm ntau dhau ntawm cov plab hnyuv siab raum, ntau yam khoom siv hauv nruab nrog cev tau teeb tsa ua haujlwm, xws li lub siab, lub siab thiab lub raum. Kev ua haujlwm ntxiv ua los ntawm cov kabmob no sai sai ua rau muaj kev cuam tshuam rau lawv thiab ua rau lawv tawm ntawm kev ua haujlwm ntxov ntxov. Nws tsis yog qhov xav tsis thoob, yog li ntawd, vim li ntawd, ib tus neeg lub neej luv dua ob peb zaug. Los ntawm kev noj zaub mov tsis zoo, muaj teeb meem thiab tshuaj lom cov khoom noj khoom haus txaus siab rau nws txoj kev mob siab rau, ua rau tuag tes tuag taw ntawm nws lub plab, thiab tsim rau nws tus kheej qhov kev xav ntawm kev txaus siab, thaum nws lub hlwb yog, qhov tseeb, moaning nrog kev tshaib kev nqhis rau qhov tsis muaj cov as-ham tseem ceeb. . Lub plab ntawm tus neeg noj nqaij nyoos yog ib txwm nyob ntawm so, txawm tias nws feem ntau yog khoob, tab sis nws lub cev yog tag nrho thiab txaus siab rau qhov tseeb ntawm lo lus.

Thaum tus neeg noj zaub mov txiav txim siab hloov mus rau noj nyoos, thaum xub thawj nws yeej tsis txaus siab, txawm tias nws noj ntau npaum li cas. Feem ntau es tsis txhob muaj kev zoo siab, cov neeg mob ntshav qab zib xav tias tsis txaus siab rau qhov xwm txheej ntawd. Nyob rau hauv lawv lub tswv yim, vim li cas rau lawv cov kev tshaib kev nqhis tsis tu ncua yog nyob rau hauv qhov tseeb hais tias cov khoom noj uas lawv noj yog cov zaub mov uas tsis muaj nqi thiab tsis muaj nqi li kev noj haus. Qhov no yog ib tug txaus ntshai misconception. Ntawm qhov tsis sib xws, cov khoom noj no yog cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo thiab muaj txiaj ntsig zoo. Tib neeg lub hlwb tau raug kev txom nyem ntau xyoo los ntawm lawv qhov tsis tuaj. Lub peev xwm ntawm tib neeg lub plab zom mov tag nrho sib haum xeeb rau lawv cov kev sib xyaw thiab kev npaj ntawm lawv cov khoom. Tias yog vim li cas lub plab zoo siab txais tos cov khoom noj, softens lawv sai sai thiab dhau lawv mus rau hauv cov hnyuv yam tsis muaj ncua sij hawm, thaum lub hlwb nyob rau hauv lawv tus kheej tig, emaciated thiab tsis muaj zog thaum lawv tshaib plab, avidly nqus cov khoom tseem ceeb thiab pheej xav tau ntau dua. ntau ntawm lawv.

Cov kab mob muaj kab mob zoo, cov emaciated sawv daws yuav, cov inactive regain lawv tseem ceeb. Cov rog rog, ntawm qhov tod tes, pib yaj dhau los ntawm kev tshaib kev nqhis, tsub zuj zuj ntawm cov tshuaj lom maj mam ploj mus thiab cov dej superfluous tawm hauv lub cev. Tom qab ntawd ib txwm, cov hlwb nquag siv qhov chaw ntawm cov hlwb sluggish uas tau fattened nrog indolence thiab inaction. Kev poob sai hauv qhov hnyav ntawm lub cev yog ib qho kev paub tseeb ntawm kev noj qab haus huv thiab muaj zog.

Qhov tseeb no yuav tsum ua kom lub siab ntawm tus txiv neej muaj kev xyiv fab thiab kev zoo siab. Rau cov as-ham tam sim ntawd kis thoob plaws hauv nws lub cev thiab muab nws txoj kev noj qab haus huv, lub zog, lub zog thiab lub zog. Nws yog thawj zaug hauv nws lub neej uas txawm hais tias tag nrho nws lub cev thiab cov qog tau txais cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws, lawv muaj peev xwm ua haujlwm hauv kev nplij siab thiab yooj yim. Txawm hais tias nyob rau hnub ntawd, nws yuav siv cov khoom noj nyoos ntau dua li nws lub cev xav tau, lossis nws txoj hnyuv thiab lub hlwb muaj peev xwm nqus tau, nws lub plab yuav tsis kam, thiab nws yuav tsis ua rau nws xeev siab, ua rau nws mob. ntiab nws nrog kev nruj kev tsiv thiab quab yuam. Cov khoom noj khoom haus ntau dhau ntawm nws cov kev xav tau ib txwm yuav tsis nyob hauv lub plab kom ua rau lub plab zom mov; lawv yuav tsis raug hloov mus ua tshuaj lom lossis ua rau muaj teeb meem digestive. Hloov chaw, yam tsis muaj kev zom zaub mov lawv yuav dhau los ua lub plab mus rau hauv cov hnyuv thiab tom qab ntawd yuav tawm hauv lub cev nrog cov quav rau hnub ntawd, tsis tau ua rau muaj kev phom sij tsawg tshaj plaws rau lub cev. Yog li ntawd, nws lub plab yuav ib txwm kaj, thaum nws cov hnyuv thiab nws cov ntshav yuav loaded nrog tag nrho cov as-ham.

Ces nyob rau lub sij hawm zoo li no, cia nws cia li sim noj ob peb morsels ntawm cov zaub mov siav. Nws lub plab yuav indignantly tsis kam cov khoom coj txawv txawv thiab tsis xav tau. Txawm tias muaj kev txaus siab heev uas nws lub palate xav tau, cov morsels yuav pw hauv nws lub plab ntev, lawv yuav ua tus nres kaw nws txoj kev qab los noj mov thiab yuav ua rau tuag tes tuag taw ntawm nws txoj kev zom zaub mov. Tab sis tus neeg noj zaub mov zoo txaus siab thiab zoo siab rau qhov xwm txheej ntawd, vim tias nws tau txaus siab rau nws txoj kev nyiam, nws tau ntim nws lub plab thiab tam sim no "tag nrho." Tus txiv neej uas paub txog tus nqi ntawm cov khoom noj nyoos dreads tus mob ntawd. Nws nkag siab tag nrho tias nws yog cov zaub mov nyoos uas txhawb nqa lub cev, thaum cov neeg tuag uas tuag lawm.

tawm ntawm qhov hluav taws kub yog tsuas yog fuels, thiab qhov chaw ntawm ntau yam tshuaj lom thiab kab mob.

Tib neeg kev noj qab haus huv yuav tsum muaj cov kab mob nyob thiab Tsis yog Corpses ntawm Dead Cells

Cov khoom noj uas muaj kev sib npaug tag nrho muaj cov hlwb muaj sia. Tam sim no lub cev zaub, tom qab tawm hauv lub ntiaj teb, nyob twj ywm rau lub sijhawm ntev. Ib lub rosebud txuas ntxiv mus rau hauv lub vase, thaum cov nplej sprouts cog rau xyoo tom qab lawv tau sau. Tab sis lub hlwb ntawm cov tsiaj uas raug tua los yog cov mis nyuj uas raug nyiag los ntawm lawv lub cev tuag ib zaug, thiab tom qab ntawd lawv pib tawg thiab tig mus rau hauv cov tshuaj lom, thaum ua noj ua haus hloov mus rau ib yam dab tsi txaus ntshai. Txhawm rau suav cov tsiaj protein zoo dua li cov zaub proteins yog qhov tsis zoo tshaj plaws ntawm kev txiav txim siab, ib qho pov thawj ntawm qhov luv-pom ntawm cov nqaij-kev pe hawm biologists. Yog tias peb lees tias cov tsiaj txhu hloov cov zaub proteins thiab hloov lawv mus rau hauv cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo, ces cov nqaij ntawm cov tsiaj xws li hma, hma, dev, miv thiab tsov uas noj cov protein "tag nrho" yuav tsum yog ntawm cov tsiaj nyeg. cov khoom noj muaj txiaj ntsig siab tshaj plaws; whereas tus cwj pwm lom ntawm cov nqaij ntawm cov tsiaj nyaum no yog li pom tseeb tias txawm tias cov neeg mob siab tshaj plaws ntawm cov nqaij ntshiv tsis twv rau nws.

Cov biologists uas tau yaum los ntawm lawv tus kheej predilection rau nrhiav qhov zoo tshwj xeeb hauv cov nqaij, hauv kev tshawb pom qhov hu ua irreplaceable amino acids tsis tau coj mus rau hauv kev txiav txim siab tias cov amino acids yog tsim los ntawm cov nyom tshaj plaws noj los ntawm cov tsiaj los ntawm txoj cai ntawm kev tshawb fawb dab tsi muaj lub cev ntawm tus nyuj muaj peev xwm. ua cov amino acids los ntawm cov nroj tsuag me me thiab cov nyom, tab sis cov kab mob ntawm tus txiv neej tsis tau txhais tau tias los npaj tib lub tebchaw los ntawm cov zaub mov uas muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws?

Yuav ua li cas ntau lab tus neeg Indian nyob tsis muaj cov amino acids muab los ntawm nqaij?

Short-Sightedness yog qhov teeb meem loj tshaj plaws ntawm kev kho mob

Kev tshawb fawb

Qhov yuam kev loj tshaj plaws ntawm cov kws kho tsiaj uas muaj kev quav yeeb quav tshuaj yog lawv short-sightedness. Lawv kaw lawv ob lub qhov muag rau cov kev puas tsuaj uas tshwm sim me me thiab tsis pom qhov tshwm sim loj uas tshwm sim sai lossis tom qab los ntawm qhov tshwm sim zoo li tsis saib xyuas. Cia peb piav qhia peb cov lus los ntawm ob peb yam piv txwv. Noj zaub mov, tshwj xeeb tshaj yog cov tais diav, muaj cov tshuaj lom. Tam sim no, tsis muaj leej twg tau txais ib qho kev ceeb toom ntawm kev mob lom uas mus rau imperceptibly txhua lub sijhawm thiab txawm tias thaum ua rau lub siab, lub siab lossis lub raum puas tsuaj rau lub sijhawm, qhov xwm txheej yog vim tsis paub ua. Thaum cov tshuaj lom tseem hnyav dua thiab nrog raws plab thiab ntuav, nws raug suav hais tias yog mob plab. Los ntawm kev lom lawv nkag siab tsuas yog cov xwm txheej uas cuam tshuam rau tag nrho cov kab mob thiab ua rau tus neeg raug tsim txom tuag tam sim ntawd. Muaj pes tsawg lub neej dawb huv raug txi li no!

Cov txiv neej tsis pom cov khoom qias neeg uas nkag mus rau hauv lawv cov hlab ntsha thiab cov hlab ntsha los ntawm qhov nruab nrab ntawm cov zaub mov txhua hnub, thiab thaum nws zaum txheej tom qab txheej ntawm cov hlab ntsha, nqaim lawv cov hlab ntsha thiab dheev nres cov ntshav ntawm ib hnub, luv luv. -sighted neeg suav hais tias qhov tshwm sim yog "kev npaj txhij txog."

Cov txiv neej tsis pom lub siab zoo heev uas ua los ntawm cov dej nyab hnyav rushing mus rau lub pas dej loj loj uas muaj peev xwm ntau lab tons. Tab sis thaum lub pas dej ua ke, tottering ntev nyob rau hauv qhov cuam tshuam ntawm cov dej nyab, tawg thaum kawg, qhov ua rau ntawm nws qhov kev tawg zaum kawg yog ascribed rau lub pob zeb uas tau muab pov rau ntawm nws los ntawm me nyuam yaus. Peb twb tau pom qhov tseeb tias tus neeg noj nqaij nyoos tuav txog qhov ua rau mob qog noj ntshav. Tawm tsam qhov no, 400 "carcinogenic agents" tau nthuav tawm rau peb los ntawm cov kws tshawb fawb tshawb fawb, uas yog cov neeg nyiam noj zaub mov, ntawm cov uas muaj cov khoom xws li tshuaj lom neeg thiab haus luam yeeb, tsis muaj nqi ntau dua li cov pob zeb pov tseg los ntawm tus menyuam.

Txhua lub cev muaj ntau lab lub hlwb los ntawm kev sib koom ua haujlwm uas cov haujlwm ntawm lub cev tau ua tiav. Thaum cov zaub mov yuam rau cov hlwb tsis muaj qee yam tseem ceeb, cov hlwb pib poob lawv qhov tseem ceeb thiab poob rau hauv kev siv tsis raug. Lub zog reserves tam sim no tuaj rau hauv lub tshav pob, tab sis lawv, ib yam nkaus thiab, sai sai tag. Ntev npaum li lub cev ua haujlwm ntawm nws txoj haujlwm qee yam lossis lwm yam, cov neeg pom luv luv tsis pom lub teeb liab; tab sis thaum kawg nws poob qis hauv nws cov dej num, lawv hais tias lub cev muaj mob thiab muaj peev xwm rov qab tau cov tshuaj. Tab sis, puas muaj peev xwm hais tias me ntsis ntsiav tshuaj lossis koob tshuaj lom tuaj yeem hloov pauv cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm cov khoom noj uas tau raug hluav taws kub hnyiab tau ntau xyoo thaum kawg thiab rov qab mus rau cov neeg xiam oob qhab lawv lub peev xwm poob rau kev ua haujlwm tshwj xeeb?

Tom qab pw hauv cov kwj dej ntawm cov kwj dej tau ntau hnub, cov nqaij, qe, butter thiab cheese tau dhau los ua cov hnyuv thiab ua rau mob plab, feem ntau cov tsos mob uas yog raws plab. Tab sis thaum tus me nyuam ua tau pom cov tsos mob raws plab, tag nrho cov kev liam yog muab tso rau ntawm ob peb daim tawv nqaij uas pom hauv cov quav. Tsis muaj leej twg nug seb cov txiv hmab txiv ntoo- tawv nqaij tuaj yeem ua rau muaj qhov mob hauv plab ntawm tus menyuam thaum, tsis muaj kev ua kom puas los yog lwj, lawv tawm hauv lub cev tsis hloov li ob peb teev tom qab lawv nkag. Tag nrho qhov xwm txheej tshwm sim los ntawm qhov tseeb tias tib neeg suav cov qe, nqaij, butter thiab zib ntab yog cov khoom noj khoom haus ib txwm muaj thiab tseem ceeb, tab sis txiv hmab txiv ntoo yog ib yam khoom thib ob, uas tej zaum yuav noj lossis tsis noj. Qee lub sij hawm, nws tseem xav tias yuav tsum txwv cov menyuam yaus noj txiv hmab txiv ntoo kom "tsis txhob muab lawv lub plab tawm."

Qhov hnyav ntawm tus neeg noj zaub mov tsis tuaj yeem suav tias yog qhov ntsuas kev noj qab haus huv.

Obesity yog kab mob txaus ntshai tshaj plaws

Tsuav yog tib neeg lub cev tseem muaj peev xwm tiv tau qhov tsis zoo noj zaub mov thiab ua rau nws tawm tsam nws, ntau yam kev tsis txaus siab ua rau lawv pom, xws li tsis qab los noj mov, plab zom mov, gastritis thiab lwm yam mob plab, colitis, thiab lwm yam. Tag nrho cov no yog cov lus qhia sab nrauv ntawm kev tawm tsam ntawm lub cev los siv txhua txoj hauv kev ntawm nws

pov tseg kom tsis txhob muaj teeb meem ntawm kev noj zaub mov tsis zoo thiab tshem tawm ntawm lub cev cov tshuaj lom uas tsim los ntawm nws. Tus neeg mob pib poob phaus thiab tom qab ntawd lawv sim ntxiv dag zog rau nws los ntawm kev muab zaub mov "zoo" rau nws. Hnub uas thaum kawg lub cev tau kov yeej thiab nws txoj kev tawm tsam tsis tu ncua, tus txiv neej txawm hais farewell rau lub ntiaj teb no los yog, ntawm qhov tsis sib xws, nws qab los noj mov thiab nws pib noj insatiably, zom zoo, hnyav, "kom rov qab tau nws txoj kev noj qab haus huv. thiab lub zog. " Hauv lwm lo lus, nyob rau hnub ntawd tib neeg lub cev, tso tseg nws txoj kev tawm tsam, "hloov" nws tus kheej rau kev noj zaub mov tsis zoo thiab lub hauv paus tau muab tso rau ntawm ib qho kev phom sij tshaj plaws ntawm tib neeg cov kab mob - qhov tsis zoo ntawm lub cev.

Subdued los ntawm lub siab ntawm unnatural noj zaub mov, lub cev yog yuam kom haum nws tus kheej thiab nkag mus rau hauv lub cev accumulations ntawm ntau yam teeb meem tshuaj uas tsim los ntawm xws li cov khoom noj. Tom qab ntawd cov deposits yog tsim los ntawm cov rog, uric acid thiab nws cov derivatives, cholesterol, ntau ntsev, kua ntau tshaj, calculi, scirrhous formations, qog, inactive thiab parasitic hlwb, multinucleated giant cell (polykaryocytes), cell nrog oversized nuclei (megakaryocytes), thiab lwm yam. Qee lub sij hawm cov hlwb no tau txais ntau pua npaug ntawm qhov loj ntawm cov hlwb ib txwm muaj, tab sis lawv tsis muaj peev xwm ua haujlwm tau zoo.

Tag nrho cov monstrosities sau nyob rau hauv lub cev los tsim nyob rau hauv ib tug txiv neej lub illusion ntawm kev noj qab haus huv thiab lub zog, thaum nyob rau hauv kev muaj tiag nws raug kev txom nyem los ntawm maj mam emaciation. Nws cov leeg ua nyias thiab tsis muaj zog, tus naj npawb ntawm nws cov hlwb tshwj xeeb thiab cov hlwb loj hlob tsawg dua, thiab nws cov kabmob raug pov tseg. Cov txiv neej "stout," "robust" cov txiv neej nrog bulging paunches, tuab rog caj npab, podgy ob txhais tes thiab overhanging khaubncaws sab nraud povtseg ntawm cov rog, uas peb lub ntiaj teb no abounds, yog, nyob rau hauv qhov tseeb, skeletons them nrog daim tawv nqaij. Txhua tus ntawm lawv tau thauj nws cov leeg tsis muaj zog thiab emaciated nrog cov yaj rog, uas nws pub dawb thiab nqa txhua qhov chaw nrog nws tus kheej. Tab sis, coj txawv txawv, cov neeg zoo li no pheej khav txog lawv txoj kev noj qab haus huv, lub zog thiab lub zog. Lawv zoo siab heev rau lawv lub zog uas, thaum twg ib qho kev qhia rau nws hauv kev sib tham, lawv kov ntoo lossis, nyob rau sab hnub tuaj, quaj; tsam lawv yuav tsum poob ib tug nplej ntawm lawv cherished hnyav. Ib tug tuaj yeem sau ib lub kaum ob ntim nrog cov piv txwv ntawm qhov tsis pom kev luv luv.

Tsis muaj tshuaj tuaj yeem hloov cov khoom nyoos uas raug puas tsuaj rau ntawm qhov hluav taws kub

Tag nrho cov tshuaj siv dav dav yog cov tsos mob. Hauv lwm lo lus, lawv ua haujlwm palliatives muab kev pab ib ntus rau tus neeg mob lossis zais cov tsos mob ntawm tus kab mob. Tsis muaj teeb meem lawv tuaj yeem siv qhov chaw ntawm cov khoom noj nyoos uas raug puas tsuaj hauv cov lauj kaub thiab cov lauj kaub. Ntau tus kws tshawb fawb zoo heev txwv tsis pub siv tshuaj. Hauv tebchaws Askiv, tom qab kev tshawb fawb mob siab rau lub sijhawm plaub thiab ib nrab xyoo ntawm ib feem loj ntawm kev ua haujlwm zoo ntawm cov neeg Askiv, Peckham biologists tuaj txog qhov xaus tias tsuas yog cuaj feem pua ntawm cov pej xeem nyiam. noj qab nyob zoo; tshuav 91 feem pua ntawm cov neeg mob, txawm tias lawv feem ntau tsis paub txog lawv tus mob. Tom qab kev kho mob hauv tsev kho mob lawv cov lus xaus yog tias yuav luag tsis muaj kev zam tag nrho cov kab mob uas tau xaiv rau kev kho mob tau teb rau cov kev kho mob, tab sis tom qab ntawd pom tias muaj kev tsis zoo nyob rau hauv kev noj qab haus huv ntawm cov neeg mob.
Qhov no txhais tau hais tias cov tshuaj tsuas yog zais cov tsos mob ntawm tus kab mob, thaum qhov kev puas tsuaj uas lawv ua tau ntxiv rau cov kab mob uas twb tsis muaj zog lawm los ua rau nws qhov mob hnyav dua.

Yog li ntawd, leej twg xav kom tsis txhob mob lossis, yog tias nws twb mob lawm, kom rov qab tau nws txoj kev noj qab haus huv yuav tsum tsis txhob khi nws txoj kev cia siab rau tshuaj; es nws yuav tsum tsis txhob noj cov zaub mov tsis zoo thiab tshuaj, thiab yuav tsum ua raws li cov cai ntawm kev noj qab haus huv!

Qhov no yog qhov tseeb, kev nyab xeeb thiab kev tshawb fawb, qhov kev kho tshuaj yog, los hais Bircher-Benner, tsuas yog "kev dag ntxias thiab dag ntxias." Hauv kuv lub tswv yim, tej zaum nws yuav tsim nyog hu ua kev dag ntxias thiab kev dag ntxias tus kheej. Nietzsche tau hu cov tshuaj "cov lashes ntawm nplawm." Cov kws kho mob tuaj yeem yooj yim ntseeg lawv tus kheej ntawm qhov tseeb ntawm kuv cov lus los ntawm kev faib lawv cov neeg mob hauv tsev kho mob ua ob pawg sib npaug, kho ib pawg los ntawm kev siv tshuaj thiab cov zaub mov siav, lwm qhov los ntawm kev noj cov zaub mov tsis huv, thiab tom qab ntawd muab piv rau ob qhov txiaj ntsig. nrog ib leeg. Qhov no yog qhov kev sim siab thiab kev txiav txim siab, txwv tsis pub txhua qhov kev sib cav tawm tsam cov khoom noj nyoos yuav txuas ntxiv mus yam tsis muaj qhov tsawg tshaj plaws lossis tus nqi. Cia peb piav qhia peb cov lus los ntawm ob peb yam piv txwv los ntawm kev kho cov tshuaj symptomatic.

Kev mob yog lub cim ceeb toom tias lub cev muaj kev phom sij, lub suab quaj ntawm peb lub cev kom pab. Tab sis es tsis txhob tshem tawm qhov txaus ntshai no, peb ua rau cov hlab ntsha uas qhia qhov kev xav ntawm qhov txaus ntshai no rau peb lub hlwb thiab ntsiag to lawv lub suab los ntawm koob tshuaj lom. Meanwhile, tus kab mob yuav siv sij hawm nws inevitable chav kawm, aggravated tam sim no los ntawm cov teebmeem ntawm cov tshuaj. Txhawm rau muab lwm qhov piv txwv: thaum cov hlab ntsha ntawm peb cov hlab ntsha loj zuj zus los ntawm kev ntim cov impurities, lub plawv yuav tsum tau siv lub zog ntau dua los ua kom cov ntshav ntws mus rau hauv lub cev thiab ua rau cov ntshav siab nce. Tab sis es tsis txhob ntxuav peb cov hlab ntsha ntawm cov impurities, peb tsuas yog siv cov tshuaj lom los txhawb cov hlab ntsha uas muaj peev xwm ncab thiab nthuav lawv cov lus. Ntev npaum li qhov ua tau zoo ntawm cov tshuaj lom nyob ntev, cov ntshav ntws los ntawm cov hlab ntsha ntau dua thiab lub siab poob ib ntus. Txawm li cas los xij, sai li sai tau thaum nws cov txiaj ntsig dhau mus, cov hlab ntsha rov qab mus rau lawv qhov qub, txhua qhov tsis muaj zog los ntawm kev ua ntawm cov tshuaj siv.

Tsis muaj tshuaj uas tsis muaj kev phom sij rau lub cev.
Tab sis nws tsuas yog tsis ntev los no uas qee cov ntawv tshaj tawm tau tshwm sim hais txog cov ncauj lus no, ib qho, "Reactions with Drug Therapy" (1955), los ntawm Dr. Harry L. Alexander, Emeritus Professor of Clinical Medicine, Washington University Medical School. , muab cov ntaub ntawv tseem ceeb rau peb. Tau kawg, feem ntau cov tshuaj yog tuav lub luag haujlwm rau cov teeb meem thiab cov tshuaj tiv thaiv nkaus xwb uas tam sim ntawd tua tus neeg raug tsim txom lossis ua rau lawv zoo li cov kab mob loj. Txawm tias tsuas yog ib ntawm ib txhiab ntawm cov teeb meem no tau raug kaw lawm; tus so tseem nyob mus ib txhis oblivion.

Nws tau raug tsim los tias txhua tus ntawm 350,000 yam khoom uas yog siv rau kev npaj tshuaj muaj peev xwm ua rau muaj teeb meem. Tab sis ntawm lawv qhov txaus ntshai tshaj plaws yog penicillin, aureomycin, streptomycin, mercury compounds, sulfonamide pawg ntawm cov tshuaj, digitalis, tshuaj tiv thaiv, ntshav, vitamins hluavtaws (thiamine, niacin, thiab lwm yam), atophan, cortisone, siab extract, insulin, adrenaline thiab ntau yam. lwm yam tshuaj nyob rau hauv kev siv.

Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau muab lo lus nug no ua tib zoo xav. Synthetic vitamins thiab organic extracts, uas tib neeg xav hloov cov khoom noj khoom haus thiab lawv cov khoom hlawv hauv chav ua noj, tua ib tug neeg ntawm xob laim, feem ntau tsis pub dhau tsib feeb tom qab lawv nkag mus rau hauv lub cev. Xyoo 1951, 324 lab, thiab xyoo 1952, 350 lab grams ntawm penicillin ib leeg tau txhaj rau hauv tib neeg cov ntshav txhawm rau hloov cov tshuaj tua kab mob hauv lub chav ua noj.

Tom qab lawv cov kev taw qhia rau hauv tib neeg lub cev, tshuaj tua ntau txhiab tus neeg, qee zaum nyob rau hauv tsib mus rau kaum feeb, los ntawm anaphylaxis, thaum kaum tawm txhiab leej lwm tus raug rau ntau yam kab mob, uas peb yuav hais txog nettle-puab, dermatitis, prickly. Thaum tshav kub kub, eczema, purpura, bronchial hawb pob, polyarteritis, cirrhosis ntawm daim siab, jaundice, nephritis, nephrosis, aplastic anemia, serum mob thiab scabies.

Cov tib neeg xav tig qhov muag tsis pom kev rau lub luag haujlwm ntawm cov tshuaj no ua rau cov neeg tuag thiab cov kab mob no, thiab ua rau lub txim rau lub cev muaj zog heev. Tab sis raws li dab tsi ua rau qhov no super rhiab heev, lawv dhau lo lus nug nyob rau hauv silence.

Kuv cov menyuam txom nyem tau raug cuam tshuam los ntawm cov mob zoo li no thiab kab mob ntawm daim tawv nqaij ob peb zaug hauv ib xyoos. Peb yeej ib txwm sim nrhiav qhov txhaum ntawm cov khoom noj uas lawv noj, thaum cov kws kho mob uas muab cov ntawv sau tshuaj tsis tau hais ib lo lus txog qhov phom sij ntawm cov tshuaj uas lawv tau sau tseg. Zoo li ntau lab tus tib neeg, peb ntseeg tias cov tshuaj tsuas yog kho tib neeg xwb, tsis txhob ua rau lawv mob. Muaj ib zaug kuv ob tug me nyuam raug mob jaundice rau tib hnub. Peb raug kev txom nyem, vim peb paub tias jaundice tsis yog ib yam kab mob kis tau rau lawv ob leeg ua ke. Niaj hnub no, tsis muaj ib yam dab tsi uas kuv yuav ua tau kom txo tau txoj kev chim ntawm kuv lub siab tab sis yuav tsum ceeb toom rau lwm tus niam txiv txog kev phom sij.

Niaj hnub no nws yog kev tu siab los soj ntsuam seb cov tshuaj txaus ntshai tshaj plaws li cas los ntawm kev pab ntawm cov nkauj qab zib thiab cov duab ntxim nyiam raws li cov khoom muaj txiaj ntsig uas tuaj yeem noj txhua hnub. Hauv qee lub tebchaws, qhov tseeb,

tshuaj thiab chaw muag tshuaj tau hloov mus ua kev txhawj xeeb loj ntawm kev lag luam thiab kev khwv nyiaj txiag.

Raw-kev noj ib zaug yuav xaus rau kev siv txhua yam tshuaj, rau qhov tsis muaj kab mob yuav tsis xav tau tshuaj.

Cov kab mob yog cov khoom ntawm degeneration ntawm cov khoom noj khoom haus; lawv tsuas tuaj yeem kov yeej, yog li ntawd, los ntawm kev kho peb cov khoom noj. Tag nrho peb qhov kev sim ua kom kov yeej cov kab mob los ntawm kev siv tshuaj yog qhov txaus ntshai heev, kev sim tsis muaj txiaj ntsig uas tau ua rau tsis ua tiav. Twb yog lawv tej kev phem kev qias uas ua rau peb nyob hauv lub ntsej muag.

Cov kab mob tshiab txuas ntxiv ua rau lawv zoo li; me ntsis ailments muab qhov chaw rau cov mob hnyav dua. Raws li cov txiv neej pheej niaj hnub npaj cov tshuaj tshiab thiab tshuaj tiv thaiv, nrhiav pom cov tshuaj tua kab mob muaj zog thiab muaj zog dua thiab maj mam koom nrog hauv kev tshawb nrhiav qhov yuam kev, teeb meem thiab kev puas tsuaj.

Ib qho kev hloov pauv tsis tau pom dua thiab yooj yim yuav tsum tau ua hauv kev kho mob science. Tag nrho cov kws kho mob ncaj ncees thiab pej xeem yuav tsum tau nce ib zaug thiab ua cov kauj ruam kom tsis txhob muaj kev puas tsuaj ntawm cov khoom siv raw khoom npaj rau tib neeg lub Hoobkas.

Hauv kev xav ntawm cov neeg pom luv luv, noj nyoos yog tantamount rau rov qab mus rau lub neej qub qub ntawm tus txiv neej prehistoric. Hauv qhov tseeb, tsis muaj kev txaj muag ntau dua rau kev vam meej dua li kev ua haujlwm ntawm kev ua noj thiab kho kom zoo. Cov neeg noj nqaij nyoos tsuas yog tso tseg cov kev nyuaj siab los ntawm cov kab mob hu ua kev vam meej thiab tsis kam tig cov kev kawm tau zoo tshaj plaws rau nws los ntawm kev vam meej mus rau hauv ib qho kev rhuav tshem cov purity ntawm tib neeg cov ntaub ntawv raw. Txwv tsis pub, nws tsis tso tseg qhov yooj yim ntawm kev hais lus hauv xov tooj, taug kev los ntawm huab cua lossis khaws nws cov txiv hmab txiv ntoo tshiab hauv nws lub tub yees.

Tau ntau pua xyoo cov txiv neej tau qhov muag tsis pom thiab tsis paub tias lawv ib txwm xav txog kev noj cov zaub mov siav ua haujlwm. Thiab tam sim no, thaum thawj zaug lawv hnov txog cov khoom noj nyoos, lawv suav tias yog ib yam dab tsi coj txawv txawv thiab xav paub, qhov tseeb nws yog qhov tseeb ntawm cov khoom noj khoom haus los ntawm kev ua noj uas feem ntau.

unnatural, coj txawv txawv thiab xav paub, thiab uas yuav tsum tau sau tseg nyob rau hauv keeb kwm raws li qhov loj tshaj kev ruam ua los ntawm Tib neeg.

Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tshuaj Kho Mob yog Tus Thawj Coj Tib neeg haiv neeg mus txog qhov kawg

Ntau hom tsiaj ntawm mammoth ib zaug tau nyob hauv lub ntiaj teb no thiab tom qab ntawd tau ntsib nrog kev tuag tag. Niaj hnub no, nws yog nrog nws tus kheej txhais tes uas tus txiv neej tab tom tsim tej yam kev mob phem xws li yuav muaj ib hnub extirpate nws los ntawm lub ntsej muag ntawm lub ntiaj teb no. Paralleled nrog cov txheej txheem ntawm degeneration ntawm cov khoom noj khoom haus, muaj kev nce hauv ntau yam thiab ntau zaus ntawm ntau yam kab mob. Ua ntej dhau los ntawm ntau tiam neeg, tib neeg yuav tuag los ntawm cov kab mob plawv lossis mob qog noj ntshav ua ntej mus txog hnub nyoog laus thiab muaj lub sijhawm los txhim kho lawv cov kev kawm tiav. Raws li qhov kev ceeb toom ceev uas cov kab mob no tau nce ntxiv nyob rau ob peb lub xyoo dhau los, nws yog ib qho yooj yim rau kev pom tias, yog tias cov txiv neej tseem pheej pheej nyob hauv lawv txoj kev ruam, hnub txoj hmoo yuav tsis nyob deb.

Tus kws tshawb fawb uas taw qhia txog cov txiaj ntsig ntawm kev noj zaub mov noj thiab kev kho tshuaj zoo li tus tub lag luam uas, ntawm qhov tsis txaus ntseeg, zoo siab suav nws cov nyiaj npib, thaum kaw nws lub qhov muag rau ntau lab tus poob uas ntsia nws lub ntsej muag. Qhov kawg tshwm sim ntawm txhua qhov kev lag luam yuav tsum raug txiav txim los ntawm nws daim ntawv tshuav nqi kawg. Cia peb pom dab tsi cov txiaj ntsig thiab qhov txiaj ntsig tau ua rau tib neeg muaj peev xwm tau txais rau nws tus kheej los ntawm nws qhov kev tshawb pom ntawm cookery thiab tshuaj, piv nrog cov nyiam los ntawm ntau yam tsiaj txhu. Tus txiv neej muaj ntau yam mob ntau dua li lwm tus.

Tom qab tshawb pom cov vitamins, tib neeg yuav tsum muaj lub siab xav pom ib zaug tias los ntawm kev ua noj nws rhuav tshem hauv cov khoom noj khoom haus uas tsis muaj qhov tsis txaus ntseeg uas ua rau nws kawg. Nws yuav tsum tau muab qhov kawg ntawm qhov pov tseg ib zaug rau tag nrho thiab yuav tsum tau tiv thaiv kev tiv thaiv ntawm cov khoom noj ntuj los ntawm degeneration. Tab sis zoo heev yog qhov ntxim nyiam ntawm cov zaub mov siav uas nws thwarts tag nrho cov kev sim ntawm kev hloov kho. Kev quav yeeb quav tshuaj conques science thiab coj nws

nyob rau hauv nws talons. Lub caij no, tseem clinging ceev ceev rau cov zaub mov siav, cov txiv neej sim nkag mus rau hauv secrets ntawm foodstuffs, kom paub txog cov khoom uas raug puas tsuaj nyob rau hauv ua noj ua haus thiab ua, thiab ces hloov lawv los ntawm cov khoom hluavtaws. Puas yog tsis yog kev dag ntxias kom hlawv thiab rhuav tshem cov khoom tseem ceeb ntawm nws tus kheej txhais tes, ua mob, sawv ntawm lub qhov ntxa thiab ua kom tsis muaj kev cia siab los cawm tus kheej los ntawm kev dag ntxias? Peb yuav tsum nco ntsoov qhov tseeb tias cov khoom siv no tsis txwv rau 40 thiab 50 cov vitamins pom zoo los ntawm kws kho tsiaj. Muaj ntau ntawm lawv uas nws yuav tsis tuaj yeem tsim cov duab tseeb ntawm lawv cov khoom zoo thiab muaj nuj nqis rau ntau txhiab xyoo tom ntej. Cia peb xav txog ib pliag tias ib hnub cov kws tshawb fawb tuaj yeem ua tiav hauv kev lees paub tag nrho lawv ntau yam. Tom qab ntawd, txhawm rau hloov los ntawm cov khoom siv dag zog txhais tau tias cov khoom pov tseg tawm ntawm cov nplej ib leeg, ntau txhiab daim ntawv sau tshuaj thiab kev npaj yuav xav tau rau txhua tus neeg, tsis hais txog kev txwv cov nqi koom nrog.

Los ntawm cov kev tshawb fawb tau ua los ntawm ntau hom txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab nplej, cov khoom noj khoom haus-tshuaj lom neeg biologist lawv tus kheej ua pov thawj tias cov khoom noj khoom haus muaj peev xwm kho tau yuav luag txhua yam kab mob. Tab sis tib neeg tsis xav lees tias tib neeg cov kab mob yuav nyob twj ywm tsis muaj kab mob yog tias nws tau noj tshwj xeeb rau cov khoom noj khoom haus ntuj txij li thaum yau. Txoj cai los ntawm qhov pib qhov kev xav ntawm kev zam cov zaub mov ua rau lawv tsis muaj peev xwm xav kom meej, thiab tom qab ntawd kev tshawb fawb ua rau nws qhov chaw rau kev quav tshuaj.

Khoom noj khoom haus ntuj yuav tsum tsis txhob siv los ntawm cov kws kho mob tsuas yog ib ntus kev kho mob txhais tau tias. Lawv yuav tsum tau tshaj tawm tias tsuas yog noj zaub mov tsim nyog rau

Muaj ntau tus kws kho mob loj hlob rau txim rau kev kho tshuaj. Qee tus ntawm lawv poob siab heev nrog cov txiaj ntsig tsis muaj txiaj ntsig tau los ntawm kev kho tshuaj uas lawv tso tseg kev kho mob thiab mob siab rau lawv tus kheej rau kev kawm txog cov teeb meem tseem ceeb ntawm kev tiv thaiv. Ntawm lawv yog tus kws kho mob Swiss nto moo Bircher-Benner, los ntawm nws cov kev tshawb fawb German kuv tau qhia ob peb phau ntawv luv luv hauv kuv phau ntawv Armenian. Thaum pib ntawm nws txoj haujlwm kho mob, Bircher Benner tau ua li ntawd

disillusioned nrog cov txheej txheem tam sim no ntawm kev kho mob uas thaum nws tshwm sim los ua kom nws paub txog cov txiaj ntsig zoo ntawm cov khoom noj khoom haus ntuj, nws pib kho nws cov neeg mob los ntawm kev pab ntawm cov khoom noj khoom haus ntuj, tsis muaj tshuaj. Tsis ntev los no ntau tus neeg mob, uas tau ua tsis tiav los ntawm ntau tus kws kho mob thoob plaws ntiaj teb tsis muaj txiaj ntsig, tau mus rau nws lub tsev kho mob hauv Zurich thiab nyob rau lub sijhawm luv luv tau txais kev kho mob tiav los ntawm cov veganism nyoos.

Tab sis Bircher-Benner tau suav tias cov khoom noj nyoos yog "kev kho mob txhais tau tias," tsis yog tib qho kev noj haus uas haum rau txhua tus tsiaj. Raws li cov txiv neej yuav tsum tau txhawb nqa lawv tus kheej ntawm cov khoom noj tsis zoo ntawm lawv cov menyuam yaus thiab tom qab ntawd, muaj mob, yuav tsum tau kho los ntawm "kev noj zaub mov zoo" hauv lawv cov hnub nyoog siab. Tab sis qhov pom meej paradox muaj nws cov laj thawj tseeb. Ua ntej tshaj plaws, tsis muaj leej twg nyob hauv lub ntiaj teb, tsis yog tus kws tshaj lij tshaj plaws hauv kev noj zaub mov nyoos, Bircher-Benner, uas paub txog tias kev noj zaub mov yog kev quav tshuaj thiab cov neeg xav tau rau cov zaub mov siav tsis yog kev tshaib kev nqhis lossis kev xav tau ntawm kev lom neeg. cov hlwb.

Tom qab ntawd, ua ib tus kws kho mob, Bircher-Benner tau raug cob qhia los kho cov kab mob uas twb muaj lawm. Tsis muaj leej twg yuav tau them tus nqi rau nws, lossis tseem ua rau nws mob siab rau, yog tias nws tau tawm tswv yim rau pej xeem txog kev noj zaub mov zoo uas yuav ua rau tib neeg tsis muaj kab mob.

Lub sijhawm tam sim no muaj ob qhov kev tawm tsam ntawm kev noj haus. Ib tug ntawm lawv tiv thaiv kev noj nyoos, lwm yam nyiam cov zaub mov siav; ib tug ntawm lawv tawm tswv yim veganism, lwm tus nyiam noj tsiaj. Tam sim no science tsis yog kev nom kev tswv. Tus txiv neej uas tuav qhov tsis ncaj ncees lawm tsis muaj txoj cai los yuam nws cov kev xav yuam kev thiab tsis zoo rau cov me nyuam dawb huv. Nws yog qhov yuav tsum tau thov ntawm peb lub sijhawm uas ob qhov kev xav no yuav tsum tau tshuaj xyuas hauv thoob ntiaj teb kev tshawb fawb thiab kev coj noj coj ua, kom qhov tsis ncaj ncees yuav raug rau txim, thaum qhov tseeb yuav raug tshaj tawm rau pej xeem thiab coj mus rau kev coj ua.

Thaum xub thawj pom, cov neeg uas yooj yim-minded uas tsis xav nkag mus rau qhov tob ntawm qhov teeb meem xav tias qhov zoo tshaj plaws ntawm cov khoom noj nyoos tsis yog ib yam uas tuaj yeem pom tau sai thiab tias cov txiv neej yuav tsis npaj txhij mus tso lawv qhov tob tob. cwj pwm. Tab sis qhov no yog lub suab ntawm

kev quav yeeb quav tshuaj, tsis yog science. Kev tshawb fawb, txawm li cas los xij, yuav tsum tau cais tawm ntawm kev quav tshuaj. Peb yuav tsum xub lees paub tias cov khoom noj nyoos yog cov khoom siv tiag tiag thiab ua tiav cov khoom tsim nyog rau tib neeg lub cev, tom qab ntawd cia cov neeg uas xav degenerate cov khoom nyoos ntawm lawv tus kheej thiab lawv cov menyuam ua rau lawv lub siab lub ntsiab lus.

Nyob rau hauv thawj qhov chaw peb yuav tsum ua kom siv cov kev paub uas tau txais los ntawm raw-noj noj los kho ib zaug cov kev xav tsis tseeb uas muaj nyob rau hauv kev tshawb fawb ntawm cov khoom noj khoom haus, raws li cov khoom noj tseem ceeb tshaj plaws yog suav tias yog teeb meem, thaum cov teeb meem tiag tiag tau pom zoo raws li zoo. Nws yuav tsum tau paub meej tias, tsis muaj kev zam, txhua qhov xwm txheej uas cov khoom noj nyoos txwv tsis pub rau cov neeg tsis muaj zog, cov neeg mob, cov neeg mob plab thiab lwm yam mob, nws yog cov khoom noj txwv tsis pub noj uas yuav kho tau, txhawb nqa thiab ntxiv dag zog rau cov neeg mob. .

Hauv cov xwm txheej zoo li no tsis yog lo lus nug ntawm kev rhuav tshem tus cwj pwm phem. Ntawm qhov tsis sib xws, tus neeg mob tam sim no nug cov txiv hmab txiv ntoo, tab sis peb tsis kam; nws hnov mob ntawm cov zaub mov siav, tab sis peb yaum nws kom muaj me ntsis ntxiv; peb hle cov txiv hmab txiv ntoo ntawm tus me nyuam txhais tes thiab quab yuam qee cov zaub mov hauv nws caj pas. Hauv lwm lo lus, peb maj nrawm lawv qhov kawg los ntawm kev yuam kom lawv noj cov zaub mov uas tau ua rau lawv muaj mob thiab tsis muaj peev xwm. Kev kho qhov tsis nkag siab ntawm hom no ib leeg yuav txo cov neeg tuag tsis tu ncua los ntawm 50 feem pua.

Yuav kom ntseeg tau peb tus kheej ntawm qhov tseeb ntawm cov lus no muaj tsis yog lwm txoj kev tab sis muab cov khoom noj nyoos rau hauv kev xyaum ob peb lub hlis, thiab qhov kev sim no yuav tsum tau sim los ntawm txhua tus neeg paub qab hau. Nws yog nyob rau hauv txoj kev no uas qhov kawg kawg yuav muab tso rau qhov uas twb muaj lawm erroneous thiab contradictory views ntawm kev noj haus.

Nyob rau hauv lub teeb ntawm raw-noj cov ntsiab cai ntawm kev noj haus tsis muaj lawm nyob twj ywm rau hauv cov tsev kawm ntawv qib siab thiab cov chaw tshawb fawb; tiam sis lawv dhau los ua qhov tseem ceeb tshaj plaws rau tib neeg. Rau cov tib neeg ib txwm muaj, cov npe tshawb fawb ntawm ntau txhiab cov khoom noj, lawv cov qauv nyuaj thiab cov lus piav qhia ntev ntev ntawm lawv cov khoom noj khoom haus thiab cov txiaj ntsig xav tau tuaj yeem suav nrog hauv peb.

cov lus tsuas yog: RAW VEGAN FOOD, lossis cov khoom siv ua tiav rau tib neeg lub cev.

Yog li, noj raw khoom ua ib qho zoo tagnrho sib nrug los ntawm kev tshawb fawb ntawm cov tshuaj, qhov zoo tshaj plaws uas piav tsis tau los ntawm cov qauv kev tshawb fawb, tab sis los ntawm cov laj thawj, nws cov ntaub ntawv pov thawj yog cov cai tsis raug cai ntawm qhov xwm txheej thiab cov txiaj ntsig tau los ntawm kev paub yooj yim.

Peb yuav tsum tsis txhob chim siab rau kev ncaj ncees ntawm tib neeg nyoos Khoom siv

Tib neeg lub cev yog lub Hoobkas nyuaj. Tej zaum nws tseem yuav raug suav hais tias yog lub ntiaj teb loj loj ntawm cov chaw tsim khoom thiab cov tshuab hauv kev txiav txim siab tias txhua lub xov tooj ntawm tes cais tawm yog nyob rau hauv nws tus kheej lub Hoobkas nyuaj uas, nyob rau hauv nws tus kheej lem, muaj ntau lwm factories. Txog rau tam sim no, cov kws tshawb fawb tshawb fawb tau tshawb pom ntau li kaum txhiab qhov hauv txhua lub xov tooj. Txhua lub caj pas los yog lub cev yog tsim los ntawm milliards ntawm cov hlwb, thiab nws yog los ntawm kev sib txuas ntawm cov qog, cov kabmob, cov kab ke, cov pob txha thiab cov tawv nqaij uas tib neeg lub cev tsim.

Txhawm rau kom lawv tuaj yeem ua tiav lawv txoj haujlwm kom raug, cov chaw tsim khoom thiab cov txheej txheem nyuaj no yuav tsum tau muab cov khoom siv raw uas muaj ntau txhiab ntau yam khoom sib txawv, txhua tus muaj nws lub luag haujlwm tshwj xeeb los ua hauv lub koom haum dav dav ntawm tib neeg lub cev. Tag nrho cov tshuaj no yog tsim los ntawm kev pab los ntawm tshav ntuj thiab yog concentrated nyob rau hauv cov nroj tsuag. Piv txwv li, ib lub noob, nplooj los yog ib qho nplej ntawm pob kws muaj nyob rau hauv nws tus kheej tag nrho cov khoom noj uas tseem ceeb rau tsiaj txhu. Tam sim no, txawm hais tias cov khoom sib txawv ntawm ntau yam nroj tsuag hais txog lawv qhov muaj pes tsawg leeg thiab kev teeb tsa, qhov no tsis muaj teeb meem ntau, vim tias tom qab lawv nkag mus rau hauv lub cev lawv tau tawg thiab rov ua dua, thaum lub sijhawm txheej txheem ib yam khoom hloov mus rau lwm yam khoom. Yog li, lub cev muaj peev xwm hloov tau qhov ntau ntawm cov khoom sib txawv raws li nws cov kev xav tau, tab sis thaum tsis muaj qee yam tshuaj lom neeg nws tsis tuaj yeem nqa cov khoom ploj mus rau hauv lub cev lossis hloov nws los ntawm lwm lub caij.

Piv txwv li, nws tsis tau pom nyob rau hauv lub chaw soj nstuam loj heev ntawm calcium, vitamins los yog cov proteins nyob rau hauv clover, tab sis nws yog los ntawm clover thiab los ntawm cov nroj tsuag tseem nrov uas tsiaj noj tag nrho lawv cov vitamins thiab mineral ntsev, thiab tsim lawv cov pob txha loj. , nqaij thiab rog. Hauv lwm lo lus, nyob rau hauv qhov chaw ntawm cov mis nyuj, butter, cheese, lub hlwb, lub siab thiab cov nqaij uas cov neeg pom luv luv pom zoo raws li qhov chaw ntawm calcium, phosphorus, vitamins thiab "tag nrho-balance" proteins, clover ib leeg yuav yog. pom zoo, rau nws yog los ntawm clover uas tag nrho cov tshuaj chiv keeb. Yog li ntawd, nws tsis muaj nuj nqis kiag li, tsis muaj nqi thiab txawm tias muaj teeb meem rau kev thov tias cov khoom noj khoom haus zoo li no yog nplua nuj nyob rau hauv cov vitamin, thaum lwm qhov muaj ntau nyob rau hauv ib qho ntxhia, vim tias, tsis yog kev dag ntxias thiab tsis meej pem cov neeg, cov lus thov no tsis pab. txhua lub hom phiaj tseem ceeb.

Lub luag haujlwm tseem ceeb ntawm cov khoom noj khoom haus hauv lub cev yog peb npaug. Ua ntej tshaj plaws, lawv ua cov khoom siv hauv tsev rau kev tsim kho thiab rov ua dua tshiab ntawm cov hlwb; Tom qab ntawd lawv tsim lub zog tsim nyog rau kev tso cov cell mus rau hauv kev txav mus los thiab muab kev sov siab rau lub cev, thiab thaum kawg, lawv muab cov cell tshwj xeeb nrog cov khoom siv raw uas xav tau rau lawv cov haujlwm tsim khoom.

Nws yog ib qho tseem ceeb uas peb yuav tsum saib xyuas peb lub cev nrog kev saib xyuas tib yam li cov chaw tsim khoom saib xyuas nws lub Hoobkas. Yog li ntawd, rau kev ua haujlwm ntawm peb lub luag haujlwm hauv qab no peb yuav tsum muab peb lub cev nrog tag nrho cov khoom noj khoom haus tsim nyog raws li ib qho tseem ceeb thiab hauv tib qhov sib npaug raws li qhov xwm txheej nthuav tawm rau peb. Txwv tsis pub, yog tias muaj qhov tsis txaus ntawm ib qho ntawm cov khoom siv, qhov tseeb no yuav ua rau muaj kev cuam tshuam tsis zoo rau kev tsim kho thiab kev ua haujlwm ntawm lub cev.

Tiamsis tus txivneej niaj hnub no ua li cas kho nws lub cev? Nws dissipates, hlawv, tua thiab chim siab rau kev ncaj ncees ntawm nws raw cov ntaub ntawv thiab ces nws puv nws lub plab ntawm random nrog cov neeg tuag thiab lom corpses. Nyob rau hauv no txoj kev, nws noj ntawm ib tug tej yam constituent tej zaum yuav ntau tshaj li ib txwm yuav tsum tau ntawm nws lub cev los ntawm ntau pua lub sij hawm, nrog ib tug sib xws deficiency nyob rau hauv kev noj ntawm ib co lwm yam constituent.

Tawm ntawm cov nqaij siav, qhob cij dawb, macaroni, mov, khoom qab zib, clarified butter thiab margarine yog tsim tsis muaj peev xwm, cov kab mob cab ntawm cov qauv yooj yim, nyob rau hauv qhov hnyav ntawm cov khoom noj khoom haus stoops. Cov kws tshawb fawb tshawb fawb tau yooj yim ua pov thawj tias 50, 100 lossis 200 xyoo dhau los tib neeg cov kev tsis txaus ntseeg feem ntau nrog cov tawv nqaij ntau dhau. Nyob rau hauv cov hnub ntawd, txiv neej muaj zog ntau dua ntawm kev tiv thaiv thiab tib neeg lub cev muaj peev xwm tiv taus cov khoom noj tsis zoo thiab tiv thaiv kom tsis txhob muaj qhov tsis zoo ntawm cov tshuaj no los ntawm kev poob qab los noj mov, raws plab, ntuav thiab lwm yam. Txawm li cas los xij, nyob rau lub sijhawm tib neeg lub cev ua rau lub siab ntawm cov khoom noj khoom haus degenerated, "coj" nws tus kheej rau lawv, thiab tso cai rau lawv cov menyuam mos thiab lub ntsej muag tsis tu ncua. Cov neeg no tau los ua thawj tus tsim thiab tom qab ntawd los txhawb nqa yooj yim, tsis muaj nuj nqis, cov hlwb tsis muaj zog sib xws rau lawv tus kheej cov qauv. Tias yog vim li cas niaj hnub no thinness tsis tshua muaj thiab lub ntiaj teb no puv nrog cov dab tuag, unnatural corpulent.

Niaj hnub no, ntau tus menyuam yug los nrog lub nra hnyav uas tsis muaj nqi thiab cov hlwb tsis ua haujlwm. Lawv cov niam txiv uas yooj yim-minded zoo siab rau qhov plumpness ntawm lawv cov me nyuam mos thiab lub ntsej muag chubbiness. Qee lub sij hawm qhov plumpness yog qhov loj heev uas nws txaus ntshai rau cov neeg uas nkag siab nws qhov tseeb. Txawm li cas los xij, cov neeg ruam sawv cev rau cov monstrosities ntawm lawv cov pob khoom noj rau menyuam yaus kom paub tseeb tias muaj kev noj qab haus huv.

Tib neeg cov kab mob ua rau muaj kev mob siab rau ua kom nyob rau hauv qee qhov kev tswj hwm qhov tsis txaus ntseeg ntawm cov kab mob parasitic thiab tsis muaj txiaj ntsig, los ntawm kev faib tawm rau txhua qhov dawb ntawm lub cev: nyob rau sab sauv thiab sab qis, puag ncig lub puab tsaig, hauv qab daim tawv nqaij ntawm plab. thiab lub duav, thiab lwm qhov. Nws tshwm sim li ntawd, txawm li cas los xij, qee zaus qee lub hlwb tswj hwm kom tshem tawm qhov kev tswj hwm ntawd, cais lawv tus kheej ntawm lub neej hauv zej zog, ua neeg ywj pheej, pib ib tus neeg muaj sia nyob thiab muaj ntau yam tsis muaj kev txwv. Feem ntau cov kab mob ua tiav hauv kev ua kom cov pab pawg ntawm cov cell ntim ntawm ib qho chaw thiab tiv thaiv kom tsis txhob kis mus. Qhov kev loj hlob tshwm sim tom qab ntawd hu ua "benign neoplasm" lossis "benign qog" thiab nws yuav tsum txawv ntawm qhov kev loj hlob uas ceg tawm dawb mus rau qhov sib txawv ntawm lub cev.

thiaj li yuav vam meej ntawm cov proteins (thiab tshwj xeeb tshaj yog tsiaj proteins), thiab uas yog hu ua "malignant neoplasm" los yog tsuas yog mob qog noj ntshav.

Nws yog ib qho tsim nyog yuav tsum tau hais txog qhov tseeb tias kev ua noj tsis yog tib yam uas ua rau poob ntawm cov khoom noj khoom haus. Cov hmoov nplej dawb thiab cov nplej polished yog cov khoom noj tsis zoo txawm tias lawv noj nyoos. Txawm tias qhuav straw tsis yog khoom noj khoom haus zoo meej, txawm tias nws muaj peev xwm ua kom muaj sia nyob. Cov khoom noj zoo tshaj plaws tuaj yeem yog cov ceg ntawm cov nplej nrog rau pob ntseg, yog tias noj ntsuab thaum lub caij ntuj sov thiab qhuav rau lub caij ntuj no. Rau cov nyuj thiab cov yaj, cov nyom nyom ntawm lub roob tsis tuaj yeem suav tias yog zaub mov zoo meej. Cov tsiaj no tau dhau los ntawm lawv cov kev hloov pauv hauv cov xwm txheej dawb, pub ib txhij ntawm cov nyom, nplooj, txiv hmab txiv ntoo thiab zaub. Tias yog vim li cas tshwj xeeb ntawm cov kab mob tshwm sim ntawm cov tsiaj uas tau raug tsis lees paub, los ntawm kev cuam tshuam ntawm tus txiv neej, cov khoom noj kom raug rau cov kev xav tau ntawm lawv lub hlwb. Txawm li cas los xij, tsis muaj sij hawm yog cov kab mob ntawm cov tsiaj pub rau cov nyom uas feem ntau raug rau cov teeb meem xws li txiv neej; tsis yog microbes ntawm kev ntshai rau lawv li lawv yog rau peb, rau qhov yooj yim vim li cas lawv tsis muaj chav ua noj. Yog tias nws tsis tuaj yeem lees paub txog cov qog nqaij hlav qog noj ntshav uas muaj cov txiaj ntsig zoo ntawm lub cev ib txwm muaj thiab rov qab los rau hauv lub hauv siab ntawm lub zej zog los ntawm kev noj cov txiv hmab txiv ntoo, uas yog cov tsis muaj protein ntau, tab sis nplua nuj nyob rau hauv cov vitamins thiab lwm yam khoom ntawm lub cev. cov khoom noj muaj txiaj ntsig siab tshaj plaws, ces tsis muaj tshuaj nyob hauv lub ntiaj teb yuav muaj peev xwm ua tau li ntawd. Txhua qhov kev sim kho mob qog noj ntshav los ntawm kev siv tshuaj thiab kev ua haujlwm yog qhov tsis muaj txiaj ntsig thiab raug puas tsuaj rau qhov tsis ua tiav. Tab sis ib tug neeg txawj ntse yuav tsum tsis txhob raug mob cancer yog tias nws tsis chim siab rau nws cov khoom siv raw.

Yog li, cov hlwb uas tsim los ntawm nqaij qaib thiab mov, kua zaub, nqaij qaib daim siab, qhob cij thiab butter, zib ntab, jam thiab khoom qab zib yog tsis muaj peev xwm ua tau ib txoj haujlwm tseem ceeb. Lub hlwb nquag, tshwj xeeb thiab noj qab haus huv tag nrho ntawm tib neeg lub cev yog yug los ntawm cov txiv hmab txiv ntoo nyoos thiab zaub; nyob rau hauv lwm yam lus, ntawm cov proteins uas qhia rau hauv tib neeg lub cev phav phav ntawm cov khoom noj sib txawv nyob rau hauv lawv lub ntuj thiab nyob, thiab cov khoom noj khoom haus deigns noj qee zaum raws li ib yam ntawm "tsis yog khoom noj khoom haus" khoom kim heev. Txhua tus yuav tsum tam sim no

muaj peev xwm paub txog qhov kev ua txhaum loj heev ntawm tus niam txiv uas qhia nws tus menyuam kom tsis txhob ua rau nws qab los noj mov ua ntej noj mov vim nws yuav tsum tau noj sai sai. Qhov no yog tantamount hais rau nws kom tsis txhob noj ntau txhiab ntawm raw cov ntaub ntawv uas yog qhov tseem ceeb rau nws cov kab mob nyob rau hauv lawv lub ntuj thiab nyob, tab sis yuav tsum tos rau cov tuag thiab lifeless corpses ntawm ob peb ntawm lawv, uas nws yuav muab rau nws. sai sai nyob rau hauv daim ntawv ntawm noj mov.

Cov neeg noj zaub mov zoo siab ntawm kev xav tias cov khoom noj uas lawv noj muaj calorie ntau ntau. Tam sim no, calories tuaj yeem pab tau tsuas yog thaum muaj txiaj ntsig zoo tag nrho ntawm lawv. Thaum tus naj npawb ntawm cov leeg nqaij me me, thiab txawm tias cov neeg tsis muaj zog, muaj kab mob thiab tsis muaj qhov elasticity, feem ntau ntawm cov calories tseem tsis tau siv thiab, tom qab ua rau muaj teeb meem ntau rau lub cev, tawm hauv lub cev hauv daim ntawv tsis xav tau. cua sov, thiab ploj mus tsis muaj hom phiaj. Thaum peb teeb qhov hluav taws kub hauv huab cua, lub zog ntawm qhov hluav taws kub tsis muaj txiaj ntsig, tab sis thaum peb hlawv qhov hluav taws kub hauv lub tshuab hluav taws xob, nws ua haujlwm rau nws lub hom phiaj. Los ntawm txoj kev ntawm cov khoom noj uas siav, tus neeg quav yeeb quav tshuaj qhia rau hauv nws lub cev kom tau calories peb lossis plaub zaug dhau ntawm qhov kev xav tau ntawm nws lub cev. Cov calories uas tau los ntawm cov khoom noj nyoos tau ua haujlwm rau lawv lub hom phiaj, vim tias cov khoom noj zoo li no tau nrog txhua yam tsim nyog rau kev siv cov calories no.

Nws yuav tsum yog lub luag haujlwm ntawm biologists thiab kws kho mob los txhawb kom tib neeg tsis txhob cais cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm ib leeg, tab sis ib txwm noj lawv ua ke, nyob rau hauv lawv qhov sib npaug thiab nrog lawv lub hlwb. Lawv yuav tsum tsis txhob tham txog qhov muaj txiaj ntsig ntawm tus kheej cov khoom noj muaj txiaj ntsig, tab sis yuav tsum hais txog lawv qhov tsis tseem ceeb; ib yam li peb suav hais tias purity ntawm roj av tsis yog tsuas yog pab tau rau lub dav hlau, tab sis raws li indispensable. Lawv yuav tsum tsis txhob hais txog cov txiaj ntsig ntawm cov vitamins tshwj xeeb, tab sis yuav tsum nteg kev ntxhov siab ntawm kev txaus ntshai ntawm kev ntxhov siab rau lawv txoj kev ncaj ncees thiab ua rau lawv puas tsuaj.

Feem ntau hais lus, tag nrho cov kev tshawb fawb ntawm cov khoom noj khoom haus tuaj yeem muab sau ua ob lub ntsiab lus tseem ceeb thiab ua rau muaj kev txhawj xeeb ntawm txhua tus tib neeg:

1. Tib neeg kev noj haus yuav tsum muaj tag nrho cov nyob hauv hlwb. Tsuas yog cov khoom noj uas muaj cov hlwb muaj sia muaj txhua yam tsim nyog los ua kom tau raws li qhov xav tau ntawm tib neeg lub cev. Tib neeg tsis yog necrophagous. Nws tsis tuaj yeem noj zaub mov ntau dua li ntes tau ya saum huab cua thiab nqos nws ciaj sia, lossis rhuav tshem tus tsiaj rau tej daim zoo li tsiaj qus thiab zom nws nrog tag nrho nws cov kab thiab pob txha rau khau raj.

2.Nws muaj ob qho tib si thiab xaiv zaub lub cev hauv qhov xwm txheej. Lub cev zaub zoo tshaj plaws thiab muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws yog ntau yam txiv hmab txiv ntoo, zaub ntsuab, cereals thiab cov hauv paus hniav.

Los ntawm kev noj zaub mov, tus txiv neej kaw nws txoj kev qab los nrog peb ntawm plaub ntau yam ntawm cov khoom degenerated thiab deprives nws kab mob ntawm ntau txhiab lwm yam tseem ceeb. Cov ntaub ntawv pov thawj zoo ntawm qhov kev lees paub no yog qhov tseeb tias ntawm ntau txhiab phau ntawv kho mob nws nyuaj rau nrhiav tau ib qho uas qee cov vitamin lossis lwm yam tsis tau teev tseg, tab sis koj yuav tsis tau raws li daim ntawv tshuaj uas cov npe ntawm cov protein, rog thiab carbohydrates tau hais.

Nyob rau hauv luv luv, txiv neej nyiam noj qab haus huv zoo meej thaum nws noj tsuas yog rau cov khoom noj khoom haus vegan nyoos, nws muaj mob rau qhov nws noj cov zaub mov siav thiab nws tuag thaum nws muaj kev noj haus tshwj xeeb.

Cov Kab Mob Yug Li Cas

Cia peb coj ib lub caj pas uas muaj ntau txhiab lab hlwb. Cov hlwb no muaj ntau yam, txhua tus muaj nws txoj haujlwm tshwj xeeb lossis lub luag haujlwm los ua. Yog li, muaj cov leeg nqaij thiab cov hlwb epithelial, thiab muaj cov paj hlwb thiab cov hlwb rau ntau lub hom phiaj. Tab sis lub luag haujlwm tseem ceeb ntawm cov hlwb ntawm ib lub caj pas yog kev tso kua dej.

Cov qog nqaij hlav ntawm tus txiv neej uas noj cov zaub mov siav muaj lawv cov khoom ua tiav ntawm cov hlwb, tej zaum ntau dua, tab sis tsuas yog ib lub hlis twg lossis ib feem tsib ntawm lawv tau haum rau txhua txoj haujlwm tseem ceeb, thiab qhov ntawd tsis txaus. Protein

ib leeg, tshwj xeeb tshaj yog cov tsiaj protein tuag uas yog suav tias yog cov neeg pom luv luv ua cov khoom siv hauv tsev zoo tshaj plaws, feem ntau tuaj yeem hu mus rau hauv lub neej tsuas yog cov qauv yooj yim ntawm lub cev tsis muaj peev xwm, tsis muaj peev xwm thiab tsis muaj txiaj ntsig ntawm hom qub. Nyob rau hauv lawv cov qauv, cov hlwb zoo li cov kab mob tseem ceeb ntawm cov cim tseem ceeb tshaj plaws uas ua rau lawv thawj qhov tshwm sim hauv lub ntiaj teb nyob rau hauv cov theem ntxov ntawm evolutionary txoj kev loj hlob thiab uas tau tsim nrog cov khoom siv hauv tsev: proteins, rog thiab carbohydrates.

Txawm li cas los xij, nyob rau hauv cov txheej txheem ntawm ntau lab xyoo dhau los, txawm li cas los xij, cov kab mob unicellular primitive tau dhau los ua cov txheej txheem evolutionary ntev los ntawm kev pab los ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws, uas yog cov vitamins thiab minerals paub thiab tsis paub rau peb.
Thaum lub sij hawm ntawd evolution lawv tsim thiab tau yug los rau ntau yam complex kab mob. Peb tuaj yeem pom qhov luv luv ntawm qhov kev txhim kho keeb kwm ntawm cov kab mob hauv lub embryo ntawm tus tsiaj, txij li lub sijhawm nws fertilization mus rau nws txoj kev loj hlob. Cov txheej txheem tib yam yog rov ua dua thaum lub sij hawm kev loj hlob ntawm tus kheej tib neeg lub hlwb.

Hauv ib lub caj pas, txhua lub xovtooj tshwj xeeb muaj cov txheej txheem tshwj xeeb, uas tsuas yog tuaj yeem tsim thiab ua kom tau txais lub peev xwm rau kev ua haujlwm zoo los ntawm kev muab cov khoom noj tshwj xeeb.
Tam sim no, cov khoom siv raw uas tsim nyog rau kev ua haujlwm ntawm cov txheej txheem no tuaj yeem muab los ntawm cov khoom noj nyoos nkaus xwb. Tsis muaj muv yuav ua tau zib mu los ntawm nectar ntawm siav paj!

Thaum cov khoom siv tshwj xeeb tsis ncav cuag lub xovtooj ntawm qhov ntau txaus, nws txoj kev loj hlob qeeb lossis nws tuaj yeem nres. Qhov no ua rau muaj ntau yam kab mob, xws li fatty, anaplastic, malignant lossis qog nqaij hlav, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, thiab lwm yam.

Yog li, tsis tsuas yog ua feem ntau ntawm cov qog nqaij hlav hauv cov lus nug tsis yog tau txais kev tshwj xeeb (kev sib txawv), tab sis kuj yog cov khoom siv raw uas tsim nyog rau kev tso tawm ntawm cov kua dej tsis tuaj yeem ncav cuag ob peb lub hlwb uas tseem tuav lub peev xwm ua haujlwm vim tias lub caj pas tsis tuaj yeem tswj hwm nws cov qib tsim nyog. Nws yog nyob rau hauv no hais tias lub caj pas yog

cuam tshuam nrog kab mob. Kev loj hlob tsis zoo thiab kev ua haujlwm tsis zoo ntawm cov hlwb kuj tseem tuaj yeem tshwm sim hauv tag nrho lwm yam kabmob thiab lub cev, uas ua rau pom cov kab mob sib xws.

Qee lub sij hawm qee lub qog lossis lub cev puas tsuaj rau qhov zoo li no tias nws qhov kev tshem tawm yuav ua tsis tau. Hloov chaw ntawm kev siv cov kev ntsuas ntuj tshaj plaws los tiv thaiv kev puas tsuaj ntawm lub cev hauv thawj qhov chaw, cov txiv neej ua qhov teeb meem loj tshaj plaws kom tshem tawm nws thiab ua rau lawv txaus siab rau qhov ua tau zoo ntawm qhov txuj ci tseem ceeb. Rau ib tus neeg tsis noj nqaij nyoos nws yog qhov tseeb heev tias tsis muaj tshuaj tuaj yeem kho lub cell degenerated mus rau nws qhov qub thiab rov qab mus rau nws lub peev xwm tsim nyog rau kev ua haujlwm.

Tus neeg noj nqaij nyoos tsis muaj kev ntshai ntawm microbes, vim nws tiv thaiv tawm tsam lawv los ntawm ntuj tsim rog. Microbes tsis tuaj yeem ua mob rau lub hlwb tsim thiab tshwj xeeb (differentiated). Lawv kis tau lawv cov ravages ntawm cov hlwb tsis muaj zog thiab muag heev.

Qhov tseeb tiag tus neeg noj zaub mov tshuav nws lub neej rau cov khoom noj nyoos uas qee zaum nws noj tsuas yog rau kev lom zem, yam tsis xav txog lawv qhov tseem ceeb. Tam sim no, vim hais tias tib neeg lub cev muaj peev xwm tswj tau nws lub neej nyob rau ntawm qhov tsis txaus ntseeg me me ntawm cov khoom noj, cov me me ntawm cov khoom noj nyoos txaus kom nws muaj sia nyob rau qee lub sijhawm.

Niaj hnub no, txawm tias cov kws tshaj lij khoom noj khoom haus zoo tshaj plaws feem ntau xav txog cov khoom noj khoom haus thiab cov khoom noj tsis zoo xwb. Lawv suav tias yog khoom noj khoom haus zoo, noj qab nyob zoo thiab ib txwm muaj tag nrho cov khoom noj uas tshiab, huv si thiab "siav zoo." Qhov tsis muaj ntau txhiab tus tseem ceeb hauv lawv tsis zoo li yuav txhawj xeeb lawv txhua. Thaum lawv nco txog nws, lawv teb tias lawv noj txiv hmab txiv ntoo, thiab. Qhov no yog ib qho lus teb tsis txaus ntseeg. Cov kab mob ntawm tib neeg cov kab mob tshwm sim los ntawm qhov tseeb tias peb cais cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm ib leeg thiab tom qab ntawd noj lawv cais, raws li nws yog los ntawm lub sijhawm, tsis muaj kev npaj tsim nyog.

Cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm cov khoom noj yuav tsum tau nrhiav tsis yog nyob rau hauv ntau yam ntawm cov khoom noj, tab sis nyob rau hauv ntau yam ntawm constituents composing

cov khoom noj. Cov nyom tshaj plaws, nyob rau hauv nws tus kheej, yog nplua nuj nyob rau hauv kom muaj nuj nqis ntawm nws cov khoom noj khoom haus thiab tag nrho cov sau los ntawm ntau cov tais diav tau txais kev pab nyob rau hauv lub feem ntau sumptuous ntawm banquets. Qhov no yog qhov kev txiav txim ntawm science.

Ntau lub rooj sib tham kho mob tau tshwm sim rau kev tiv thaiv kab mob qhov twg, tom qab hais lus rau cov sij hawm ntawm cov kev kawm theem nrab, cov neeg sawv cev tseem ceeb ntawm kev tshawb fawb txog kev kho mob tau sib sau ua ke cov rooj zoo nkauj zoo nkauj rau lawv noj hmo. Tom qab ntawd, tsis quav ntsej txog cov khoom noj uas muaj txiaj ntsig zoo thiab muaj txiaj ntsig zoo, uas tau tsim nyob rau hauv qhov chaw sim zoo ntawm cov xwm txheej rau kev tiv thaiv kab mob thiab muaj ntau txhiab yam khoom muaj sia nyob, lawv sau lawv tus kheej los ntawm cov tais diav nrog cov degenerated thiab tuag corpses. Qhov phem tshaj, ntau ntawm lawv, hais txog cov khoom noj uas tsis yog qhov tseem ceeb, ua kom tiav lawv cov kev pab cuam ntawm kev noj haus nrog kas fes thiab luam yeeb. Cia cov kws kho mob zam txim rau kuv rau qhov kev nruj no, tab sis tom qab kev xav me ntsis lawv yuav tsum pom zoo nrog kuv tias qhov no tsis yog txoj cai ntawm kev noj zaub mov zoo thiab tias nws yog lub sijhawm siab uas lawv tau txiav txim siab ua qhov kev hloov pauv hauv cov kev cai ntawm kev pub mis tam sim no.

Nyob rau hauv ib lub sij hawm nyob rau hauv tej lub teb chaws Asia, cov neeg ua phem txhaum cai uas raug txim tuag tau noj ntawm cov nqaij siav ib leeg. Lawv feem ntau tuag nyob rau hauv 28-30 hnub, whereas nyob rau hauv qhov kev tshwm sim ntawm tag kev tshaib kev nqhis ib tug txiv neej yuav ciaj sia ntev li 70 hnub. Qhov no txhais tau hais tias tsis yog tsuas yog nqaij siav ua zaub mov tsis zoo, tab sis, nrog rau cov co toxins uas nws tsim, nws yog ib qho tshuaj lom uas tua ib tug neeg hauv lub sijhawm luv luv.

Nws yog feem ntau paub hais tias cov neeg uas haus ib tug ntau npaum li cas ntawm polished mov yog raug rau beriberi, uas tua tus neeg mob tom qab ua rau ib tug ntau ntawm kev txom nyem. Tam sim no tej zaum cov tsos mob tseem ceeb tshaj plaws ntawm beriberi yog polyneuritis, tab sis qhov no tsis yog cov tsos mob ntawm tus kab mob nkaus xwb; nws tsuas yog ib qho ntawm ntau cov tsos mob. Tsis yog qhov tsis txaus ntawm vitamin B1 tsuas yog ua rau tus kab mob no, raws li feem ntau xav tau. Polished mov tsis muaj ib yam ntawm cov paub los yog tsis paub cov vitamins. Dawb qhob cij thiab, feem ntau, tag nrho cov kev npaj

los ntawm cov hmoov nplej dawb muaj cov yam ntxwv zoo ib yam li cov nplej polished muaj. Ib yam yog qhov tseeb ntawm cov suab thaj thiab cov rog kom meej, uas yog cov neeg sawv cev ntawm tsuas yog ib qho lossis lwm qhov ntawm ntau txhiab tus neeg muaj txiaj ntsig.

Cov khoom noj saum toj no, uas tsim cov khoom noj tseem ceeb ntawm cov neeg noj zaub mov noj, yog qhov tseem ceeb uas ua rau tuag taus, tsuas yog lawv tua ib tus neeg raws li kev mob raws plab, kab mob sib kis, rheumatism, gout, sclerosis, ntshav qab zib, apoplexy, mob cancer thiab ntau heev. lwm yam kab mob.
Qee lub sij hawm lawv tua thaum muaj hnub nyoog ib xyoos xwb, lwm lub sijhawm thaum muaj hnub nyoog tsib, 10, 50 lossis 70, nyob ntawm seb tus txheeb ze ntawm ob pawg ntawm cov khoom noj uas tau noj (cov zaub mov ua noj thiab cov khoom noj nyoos) thiab qib ntawm kev xeeb tub. tsis kam kis mus rau tus kheej.

Raws li qhov tshwm sim ntawm kev noj zaub mov tsis zoo, niaj hnub no ntau leej niam tsis muaj mis nyuj pub mis rau menyuam mos, thiab yog li ntawd lawv qee tus pub lawv cov menyuam mos rau cov mis nyuj qhuav, biscuits, qhob cij dawb thiab tshuaj yej. Feem ntau, tus me nyuam pib nkim thiab emaciated. Cov me nyuam lub tsev kho mob thiab cov chaw zov me nyuam hauv ntiaj teb no muaj cov neeg mob zoo li no.

Nws yog txaus los muab cov me nyuam li ob tumblers ntawm txiv hmab txiv ntoo kua txiv txhua hnub nyob rau hauv thiaj li yuav tau tag nrho lawv cov kev noj qab haus huv nyob rau hauv ib ob lis piam. Tab sis cov neeg mob ntshav qab zib noj zaub mov, tsis quav ntsej txog qhov tsim nyog ntawm cov txiv hmab txiv ntoo, ua txhua yam kev sim mob ntawm lub cev tsis zoo ntawm tus menyuam, thiab tom qab kos tawm cov ntshav kawg los ntawm nws, lawv sim noj nws nrog cov kua mis qhuav, cov nqaij rho tawm. , dag vitamins thiab ntau yam tshuaj. Hauv lwm lo lus, tsis quav ntsej txog kev sib haum xeeb ntawm cov khoom noj khoom haus muaj kev ywj pheej muab los ntawm qhov xwm txheej, lawv pib ua kev sim ntawm lub cev emaciated ntawm tus menyuam ntawd los ntawm ob peb cov neeg koom nrog uas lawv tau txais qee qhov kev paub hauv lawv lub chaw soj nstuam.
Yog hais tias tus me nyuam tsis tau txais tej yam khoom noj los yog lwm yam khoom noj, nws yuav, yeej yuav tuag thiab kev tuag, qhov tseeb, tshwm sim ntau txhiab. Tab sis, dab tsi yog qhov tseem ceeb tshaj, ntau tus neeg noj zaub mov tsis zoo tsis tso cai rau cov menyuam yaus noj cov txiv hmab txiv ntoo hauv kev ntseeg tias lawv lub plab tsis muaj zog yuav zom tsis tau lossis, qhov zoo tshaj, lawv tso cov lus nug ntawm cov txiv hmab txiv ntoo mus rau qhov kev txiav txim siab ntawm lub cev. cov me nyuam niam txiv, hais txog

nws yog ib qho khoom kim heev tsis tsim nyog ntawm qhov tseem ceeb me. Ua tim khawv rau qhov tseeb tias nyob rau hauv ntau lub tsev kho mob koj yuav pom cov nqaij, biscuits, mis nyuj qhuav, qab zib, tshuaj yej, margarine, mov, qhob cij dawb, cov vitamins thiab tshuaj ntau npaum li koj nyiam, tab sis koj yuav tsis pom ib qho cuab yeej rau nyem tawm txiv hmab txiv ntoo. kua txiv hmab txiv ntoo, thiab kev yuav txiv hmab txiv ntoo tsis yog yuav tsum tau. Kaum ob ntawm cov menyuam yaus lub cev tuag tau raug coj tawm ntawm cov tsev kho mob zoo li no, tab sis tsis muaj leej twg xav tuav lub cev tsis zoo ntawm cov khoom noj khoom haus lub luag haujlwm rau cov neeg tuag.

Kuv thov rau kev xav ntawm tib neeg txoj kev xav ntawm txhua tus kws kho mob. Cia lawv ua tib zoo xav txog qhov teeb meem no. Kuv nug txhua tus kws qhia ntawv hauv tsev kawm ntawv thiab txhua lub luag haujlwm thiab lub luag haujlwm saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm txhua lub tebchaws hauv ntiaj teb seb lawv puas txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv thiab kev noj qab haus huv ntawm lawv cov neeg lossis tsis. Yog tias lawv yog, lawv yuav tsum teem sijhawm ua haujlwm yam tsis muaj ncua sijhawm. Kuv cov lus tsis yog tsuas yog kev xav xwb, tab sis qhov tseeb tsis lees paub, uas kuv nthuav qhia rau cov neeg nyeem tsis yog los ntawm kev sim ntawm guinea npua, tab sis los ntawm tus qauv ua neej nyob ntawm kuv tsev neeg thiab kuv tus kheej.

Qhov zoo tshaj plaws ntawm kev tiv thaiv thiab kho cov kab mob thiab tib lub sijhawm ntawm kev txhim kho tus txheej txheem ntawm kev ua neej nyob yog rau txhua lub chaw haujlwm saib xyuas kev noj qab haus huv kom muab cov peev nyiaj tsis txaus ntseeg rau kev tsim cov ntaub ntawv xov xwm, nrog rau lub hom phiaj ntawm kev coj mus rau kev ceeb toom ntawm cov pej xeem. Kev tsim txom los ntawm kev ua noj, nrog rau cov khoom noj uas tsis muaj cov vitamins, tshwj xeeb tshaj yog cov qhob cij dawb, mov, nqaij, cov rog, qab zib, tshuaj yej, kas fes, dej cawv thiab tsis muaj cawv. Tom qab ntawd lawv yuav tsum yaum cov neeg kom txo qis kev noj zaub mov kom deb li deb tau thiab qhia txog kev hloov pauv mus rau lawv cov zaub mov noj.

Lawm, raws li txhua tus txiv neej tsis paub qab hau, nws tsis tuaj yeem ua kom txhua tus neeg noj nqaij nyoos tag nrho ib zaug, tab sis nws yog qhov tseem ceeb uas tib neeg yuav tsum paub txog cov ntaub ntawv raw ntawm lawv lub cev zoo txij li thaum lawv tseem me, yuav tsum tso lawv tus kheej tawm ntawm lawv lub cev. erroneous thiab txaus ntshai prejudices, thiab yuav tsum paub hais tias nws tsis yog nqaij qaib kua zaub, mov, cutlets, qe thiab beefsteak uas muab rau lawv thiab lawv cov me nyuam noj qab haus huv thiab lub zog, tab sis sprouted nplej, carrots, txiv lws suav, ceev, txiv hmab txiv ntoo thiab lwm yam. ua piv txwv, vim noj nqaij thiab lwm yam zaub mov siav rau 52 xyoo, kuv tau poob tag nrho kuv lub zog thiab muaj peev xwm.

tsis txhob nce ob kauj ruam yam tsis xav ua pa; tiam sis hnub no, tom qab tsis txhob noj zaub mov siav rau yim xyoo, kuv tuaj yeem khiav mus rau toj siab nrog qhov yooj yim tshaj plaws.

Kuv tsis paub txog qhov kev tshawb fawb txog dab tsi niaj hnub no ntawm ntau lub tsev me nyuam yaus thiab cov chaw zov me nyuam hnub lawv tso cov thawv biscuits ntawm cov me nyuam pov tseg, pab lawv tus kheej thaum twg lawv xav tau.
Lub thawv ntawm cov tshuaj pernicious yuav tsum tau hloov los ntawm pob tawb ntawm cov txiv hmab txiv ntoo tshiab, carrots, dib thiab txiv lws suav nyob rau lub caij ntuj sov, thiab cov txiv hmab txiv ntoo qhuav nyob rau lub caij ntuj no, los ntawm cov menyuam yaus yuav tsum tau tso cai noj dawb thiab ntau npaum li lawv nyiam txhua teev. ntawm hnub. Tom qab ntawd txhua tus yuav pom tias yuav ua li cas, los ntawm txoj cai ntawm qhov xwm txheej, cov menyuam yaus yuav cia li pib haus cov txiv hmab txiv ntoo es tsis txhob noj cov zaub mov degenerated, yog li ua kom lawv tus kheej noj qab haus huv los ntawm lawv txhais tes.

Txoj kev noj nqaij nyoos yuav tsum tau txais yuav hauv tsev kho mob rau txhua yam ntawm cov neeg mob thiab cov pej xeem yuav tsum tau qhia txog cov txiaj ntsig tau txais.
Kev hloov kho muaj txiaj ntsig zoo tuaj yeem ua hauv cov khw noj mov pej xeem. Yog tias tsis muaj kev cuam tshuam tag nrho cov khoom noj khoom haus ntawm "kev lom zem" ntawm cov zaub mov siav, ua rau tuag taus, rau lub sijhawm no, nws muaj peev xwm txo tau lawv cov khoom los ntawm tsawg kawg 50 feem pua thiab hloov qhov poob los ntawm cov zaub nyoos tshiab thiab cov compotes nyoos, thiab los ntawm ntau yam txiv hmab txiv ntoo ntawm lub caij. Nyob rau hauv txoj kev no, tsis tsuas yog cov zaub mov yuav ntau ntau thiab qab ntxiag, tab sis kev noj qab haus huv ntawm tib neeg yuav muaj zog heev, thiab kev txuag nyiaj ntau yuav cuam tshuam rau pej xeem kev lag luam.

Thaum cov pej xeem paub txog kev puas tsuaj los ntawm cov zaub mov siav, lawv yuav sim zam lawv. Yuav muaj, kuj, ntau tus neeg paub qab hau uas, poob lub suab ntawm lawv txoj kev quav yeeb quav tshuaj, yuav ua raws li peb tus yam ntxwv thiab los ntawm kev coj ua tiav cov khoom noj nyoos yuav ua kom muaj kev noj qab haus huv zoo tag nrho ntawm lawv tus kheej thiab lawv tsev neeg. Cov neeg uas tau poob txhua qhov kev cia siab ntawm kev rov qab los lossis cov uas tau ua rau lub cev tsis zoo yuav pom tau tias, los ntawm kev coj noj coj ua nruj me ntsis, tsuas yog ob peb lub hlis lawv yuav muaj peev xwm ua kom muaj kev noj qab haus huv uas lawv ib txwm ua npau suav txog.

Tib neeg luam tawm ntau phau ntawv los qhia txog kev kho mob Cov khoom ntawm cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub sib cais, xws li txiv hmab txiv ntoo, hnub, txiv apples, cov khoom nruab nrog cev, dos lossis radishes, thiab los ntawm kev tsim tshwj xeeb ntawm kev noj lawv, lawv sim nqis peev rau cov haujlwm no nrog rau qhov zoo li ntawm cov txheej txheem tshawb fawb. Nyob rau hauv qhov tseeb, tag nrho cov edible ntau yam ntawm raw cov nroj tsuag yog zoo meej nutriments thiab muaj tib yam zoo. Tsis muaj teeb meem los ntawm tus kab mob dab tsi uas ib tug neeg raug kev txom nyem, lawv txaus siab rau qhov kev xav tau ntawm lub cev, lawv tswj cov haujlwm ntawm lub cev, lawv rov qab kho cov neeg mob. Cov ntaub ntawv hais txog qhov tseeb no yuav tsum muab tso rau ntawm qhov chaw pov tseg ntawm pej xeem tsis raug nqi, vim tias nws ua tsis ncaj ncees kom tau txais cov nyiaj rau cov lus qhia zoo li no.

Dietetics ntawm tus neeg noj zaub mov yog tag nrho ntawm qhov tsis sib haum xeeb. Nyob rau hauv ntau qhov teeb meem khoom noj khoom haus raug pom zoo tias muaj txiaj ntsig, thaum cov khoom tseem ceeb yog sawv cev tias muaj kev phom sij thiab raug txwv nruj heev. Qhov no yog vim qhov kev paub ntawm cov neeg noj zaub mov yog raws li qhov tshwm sim tam sim ntawd, pom tseeb thiab tsis sib haum xeeb ntawm cov khoom noj khoom haus thiab ntawm cov kev suav ua yuam kev hauv chav kuaj. Ntau lab tus neeg dawb huv tuag vim yog qhov tsis sib xws thiab suav tsis raug.

Cov lus qhia txhim khu kev qha tshaj plaws yog qhov kev paub zoo tshaj plaws thiab zoo tshaj plaws ntawm cov neeg noj nqaij nyoos, vim tias txhua qhov yuam kev, kev tsis sib haum xeeb thiab kev nkag siab tsis zoo uas muaj nyob rau hauv kev kho mob science, feem ntau, thiab hauv kev noj zaub mov tshwj xeeb, raug coj los rau lub teeb thiab kho ib zaug. rau txhua tus. Nws yog ib qho tsim nyog yuav tsum muab cov piv txwv ntawm qhov kev paub dhau los thiab dav thiab kom paub txhua tus neeg nrog cov txiaj ntsig tau txais.

Nws yog qhov phem tshaj ntawm kev ua txhaum cai rau accustom tus me nyuam yug tshiab rau cov khoom noj

Thaum nws pom meej meej rau txhua tus neeg tias kev noj zaub mov tsis zoo, nws yog qhov ua rau tib neeg muaj mob thiab tias nws yog qhov kev quav yeeb quav tshuaj uas ib tug txiv neej poob rau nws txoj kev tu siab, tus neeg raug tsim txom tsis tshua muaj peev xwm dawb. nws tus kheej los ntawm nws cov clutches dua.
Dab tsi yog txoj cai muaj tus neeg paub qab hau los qhia nws rau hauv lub cev ntawm ib qho

dawb huv tus me nyuam yug los ntawm nws tus kheej txhais tes? Nws muaj cai dab tsi los rhuav tshem lub cev ntawm nws tus me nyuam los ntawm cov khoom noj uas tau hlawv, rhuav tshem, tua hluav taws? Puas yog nws tsis yog qhov phem tshaj plaws ntawm txhua qhov kev ua txhaum cai, puas yog nws tsis yog kev tua neeg, kev ua phem phem? Kuv tus kheej tau tua kuv ob tug me nyuam uas kuv hlub los ntawm kuv tus kheej txhais tes nyob rau hauv txoj kev ntawd thiab kuv yeej paub txog qhov kev ua txhaum loj heev.

Qhov tseeb tiag, tag nrho cov niam txiv uas muaj zaub mov noj yog cov filicides. Nyob rau tam sim no xyoo pua tsis muaj leej twg tuag ib qho kev tuag. Tag nrho cov kev tuag yog tshwm sim los ntawm cov kab mob uas tshwm sim los ntawm cov zaub mov siav, thiab cov neeg uas qhia cov me nyuam noj cov zaub mov siav yog lawv niam lawv txiv. Cov niam txiv noj zaub mov yuav tsum paub meej tias lub luag haujlwm rau txhua yam mob thiab kev tsis sib haum xeeb hauv lawv cov menyuam nyob rau ntawm lawv lub xub pwg nyom. Lawv yuav tsum ntsuas qhov teeb meem no hnyav tshaj plaws ua ntej pheej mus rau hauv lawv qhov kev ua yuam kev ib txwm muaj.

Lub hauv paus ntawm txhua tus mob qog noj ntshav lossis mob plawv yog nteg nrog thawj morsel ntawm cov zaub mov siav muab rau tus menyuam, txawm tias tus kab mob ua rau nws pom thaum muaj hnub nyoog tshaj plaws.

Tej zaum nws yuav sib cav hais tias nws yog ib qho nyuaj rau cov neeg laus kom tsis txhob noj zaub mov tag. Zoo heev ces, nyob rau hauv tas li ntawd, cia lawv nyob twj ywm nyob rau hauv lawv tus cwj pwm pernicious rau lawv lub siab lub ntsiab lus. Tab sis nws yog dab tsi uas yuam kom lawv hlawv cov khoom tseem ceeb ntawm tus me nyuam mos, ua kom puas, tshem tawm lawv cov khoom tseem ceeb tshaj plaws, hloov mus rau hauv cov khoom tsis zoo thiab muab rau tus menyuam? Tus cwj pwm tsis zoo no rau cov menyuam yaus dawb huv, qhov kev lim hiam no, yuav tsum tso tseg.

Tsis muaj txoj cai ntawm kev tshawb fawb uas txwv tsis pub niam txiv muab nws tus menyuam sprouted nplej es tsis txhob ntawm cov qhob cij dawb, polished mov lossis macaroni; kua txiv tshiab ntawm carrots, txiv kab ntxwv, txiv hmab txiv ntoo thiab txiv apples es tsis txhob qhuav mis nyuj; txiv hmab txiv ntoo nyoos es tsis txhob compote; walnuts, almonds, sprouted taum thiab peas es tsis txhob nqaij thiab rog. Los ntawm kev noj zaub mov nyoos, tus me nyuam nyiam noj qab nyob zoo, zoo siab, lub neej ntev, thaum lwm txoj kev noj zaub mov ua rau nws muaj kab mob thiab tuag tsis tu ncua. Koj yuav tau tso siab tias tus me nyuam xav tau zaub mov nyoos nrog tag nrho nws tus ntsuj plig. Nws thov kom nws yuav tsum tau txais nws cov ntaub ntawv raw hauv lawv lub xeev tsis zoo thiab nws muaj txoj cai tsis txaus ntseeg rau lawv.

Tus kws kho mob lossis tus niam txiv uas tsis muaj lub siab xav thiab lub siab yuav tsum ua raws li, yam tsis muaj kev cuam tshuam tsawg kawg nkaus.

Thaum muaj hnub nyoog peb lossis plaub lub hlis cov kabmob ntawm tus menyuam pib Txhawm rau ua haujlwm tsis tu ncua, tus kws kho mob pom luv luv tau sau ob lossis peb hom tshuaj vitamin dag nyob rau hauv qhov chaw ntawm ntau txhiab yam khoom uas tau hlawv dhau qhov hluav taws kub, lossis feem ntau nws pom zoo, raws li hom tshuaj, ob peb ntsuas ntawm cov txiv hmab txiv ntoo. kua txiv, yog li teem caij so ntawm nws tus kheej lub siab thiab tus me nyuam niam txiv. Vim li cas tus me nyuam yuav tsum raug kev txom nyem los ntawm vitamin deficiency, yog tias ntawm nws txhais tes nws niam tsis rhuav tshem cov vitamins uas muaj nyob hauv cov khoom noj ntuj?

Cia peb kaw peb lub qhov muag ib pliag thiab daim duab rau peb tus kheej nyob rau hauv tag nrho nws cov txuj ci tseem ceeb uas xwm ua. Thaum peb qhia ib qho nplej nplej rau hauv tib neeg lub cev lub Hoobkas los ntawm lub qhov ncauj, lub cev yuav siv cov nplej ntawd, zom nws thiab faib nws thoob plaws hauv lub cev. Ntau txhiab yam khoom sib txawv uas muaj nyob rau hauv cov nplej ntawd txav mus rau txhua qhov kev qhia thiab txhua tus ntawm lawv mus ua nws txoj haujlwm. Yog li, ntau yam khoom noj muaj txiaj ntsig hauv cov nplej nplej ua tau ntau txhiab txhiab txoj haujlwm sib txawv thiab ua cov haujlwm lom neeg ntawm lub cev yam tsis muaj qhov txhaum lossis qhov tsis zoo.

Tab sis dab tsi tshwm sim thaum peb qhia rau hauv lub plab ib morsel ntawm qhob cij dawb? Nws aimlessly teem lub plab mus ua hauj lwm; nws raug hlawv thiab hloov mus rau hauv qhov tsis muaj cua sov, los yog, qhov zoo tshaj plaws, nws mus ntxiv ob peb mortarless cib los yog pob zeb ntawm qee lub hlwb tsis muaj nuj nqis. Lub siab ntawm tus txiv neej uas noj cov nplej dawb huv yog ruaj khov thiab muaj zog ib yam li cov pob kws, thaum tus neeg noj mov dawb lub siab tsis muaj zog thiab tsis muaj zog npaum li cov ncuav uas nws noj. Rau qhov no, ua tim khawv txog qhov muaj ntau zuj zus ntawm lub plawv tsis ua hauj lwm.

Yuav tsum los ntawm qee qhov txuj ci tseem ceeb uas tag nrho lub ntiaj teb tuaj rau nws qhov kev xav niaj hnub no thiab tau txais kev coj noj coj ua ntawm kev noj nyoos, tshwj xeeb ntawm qee qhov tshwj xeeb tshaj plaws hauv lawv cov kab mob, yuav tsis muaj kev tuag tsis tu ncua nyob rau peb lossis plaub xyoos tom ntej no, mus txog rau cov neeg laus.

neeg mus txog hnub nyoog laus heev. Raws li nws yog, kev tuag los ntawm kev noj zaub mov ntau dua li ob peb zaug uas tshwm sim hauv kev tsov rog loj tshaj plaws.

Hauv lub npe ntawm txhua tus menyuam tsis muaj kev pab, kuv rov hais dua rau txhua tus kws tshawb fawb, cov txiv neej ntawm kev kawm, cov thawj coj ntawm lub teb chaws, Ministry of Health, cov niam txiv thiab cov txiv neej siab zoo thoob plaws ntiaj teb no kom xaus tam sim ntawd rau qhov kev ua phem phem rau me nyuam yaus. Txhua hnub ncua nqi ntau txhiab tus neeg dawb huv txoj sia. Cov neeg laus muaj kev ywj pheej los txi lawv lub neej mus rau txoj kev tuag ntawm cov khoom noj uas siav thiab yog li tua tus kheej, tab sis leej twg tau muab txoj cai rau lawv tua lawv cov me nyuam txom nyem, tshwj xeeb tshaj yog cov zaub mov, nyob deb ntawm muab lawv txaus siab, tsuas yog sau. cov me nyuam nrog kev txaj muag? Nws tsis muaj qhov xav tsis thoob hais tias thaum tus menyuam loj hlob tuaj nws yuav pom lwm tus noj thiab tom qab ntawd nws tus kheej yuav xav tias xav noj. Ua ntej tshaj plaws, kev ua phem xws li kev noj zaub mov tsis tuaj yeem nyob ntev thiab peb yuav cia siab tos ntsoov rau kev yeej thaum ntxov ntawm kev noj nyoos. Tom qab ntawd muaj ntau lab tus tib neeg uas pom kev haus dej cawv lossis kev quav yeeb tshuaj ntawm lwm tus, tab sis khaws lawv tus kheej kom deb ntawm cov kev phem ntawd. Kuv tus menyuam twb muaj 6 xyoo lawm *(Qhov no yog hais txog 1963, thaum nqe lus ntawm phau ntawv no tau sau)* thiab nws tuaj yeem nkag siab txhua yam; nws pom tej zaub mov uas lwm tus neeg noj, tab sis nws tus kheej nyiam tag nrho nws lub siab. Tus neeg quav yeeb quav tshuaj twg qhia nws tus menyuam mos kom tau txais kev siv yeeb tshuaj los ntawm lub txaj?
Qhov kev nkag siab zoo twg ua rau tus txiv neej txi nws tus tub thiab ua rau nws ua tus khub thaum ntxov rau nws tus cwj pwm tsis txaus ntseeg thiaj li txiav txim siab thiab ua rau nws txoj kev quav yeeb quav tshuaj? Cia cov niam txiv ua ntej coj tus menyuam noj qab nyob zoo raws li txoj cai ntawm lub cev thiab tom qab ntawd, tom qab nws loj hlob, cia lawv tso nws txoj haujlwm yav tom ntej rau nws tus kheej lub siab nyiam, ib yam li lawv ua rau txhua yam kev phem.

Tom qab nyeem cov kab no tsis muaj leej niam leej txiv muaj peev xwm nrhiav tau qhov tseeb ntawm qhov tseeb tias lwm tus tub ceev xwm tau muab cov lus qhia sib txawv. Yog tias nws pheej pheej tsis quav ntsej lub suab ntawm qhov tseeb, nws yuav tsum tuav nws lub xub pwg nyom lub luag haujlwm rau kev rhuav tshem nws tus menyuam txoj kev noj qab haus huv thiab ua rau nws lub neej yav tom ntej. Ib tug neeg yuav tsum tsis muaj qhov kev txiav txim siab tshaj plaws los hloov 10,000 yam khoom los ntawm cov khoom siv xoom, cov hlwb nyob los ntawm cov hlwb tuag, cov khoom siv raw khoom sib npaug los ntawm cov khoom degenerated, ntuj

nutriments los ntawm unnatural nutriments, sprouted nplej los ntawm dawb qhob cij, ntsuab peas los ntawm nqaij, thiab tshiab txiv hmab txiv ntoo los ntawm jam.

Gastrolatrous Biologists yuav tsum ua pov thawj tias Xwm muaj

Ua ib qho yuam kev hauv kev tsis nthuav qhia peb nrog cov khoom noj khoom haus hauv a Ua Xeev

Kuv tshaj tawm rau txhua tus kws tshawb fawb los lees paub kuv qhov kev xav thiab tshaj tawm rau tag nrho lub ntiaj teb no, los yog ua pov thawj tias thaum tej yam ntuj tso khoom noj khoom haus raug muab tso rau hauv hluav taws, tsis muaj kev poob tshwm sim nyob rau hauv lawv cov khoom noj khoom haus los yog cov ntsiab lus ntawm lub zog; tsis muaj kev tuag tshwm sim ntawm cov zaub muaj sia nyob thiab tsis muaj kev hloov pauv tshwm sim hauv kev cai lij choj ntawm cov atoms. Lawv yuav tsum tau ua pov thawj ntxiv tias hauv kev tsim cov khoom noj rau tib neeg lub cev, cov neeg laus tau ua yuam kev hauv kev tsis qhia lawv rau peb nrog cov khoom noj hauv "purified", siav los yog hlawv lub xeev, uas cov haujlwm ua haujlwm hauv cov chaw ua haujlwm thiab hauv chav ua noj. yog cov kev ntsuas kev tshawb fawb txhawm rau kho qhov tsis raug ntawm qhov xwm txheej thiab tias cov vitamins tsim los ntawm cov txiv neej muaj txiaj ntsig zoo dua li cov vitamins pom nyob rau hauv cov xwm txheej. Ua tsis tau li ntawd, lawv yuav tsum lees paub qhov kev ua yuam kev loj heev uas tau ua tam sim no thiab, ua tam sim ntawd nrog cov zaub mov siav ib zaug rau tag nrho, lawv yuav tsum tau nyob hauv kev txawj ntse ntawm lub ntiaj teb thiab tsis txhob cuam tshuam nrog cov khoom noj khoom haus uas tsim los ntawm lub ntiaj teb. Cia cov neeg uas xav tias lawv tus kheej yog cov neeg noj nqaij noj lawv cov nqaij, yog tias lawv tuaj yeem ua tau, tshiab thiab tag nrho, zoo li cov tsiaj nyaum carnivorous ua, tsis tua nws cov hlwb lossis degenerating nws nyob rau hauv ib txoj kev.

Peb tsis muaj cai chim siab rau kev ncaj ncees ntawm cov ntaub ntawv raw uas tsim los ntawm xwm rau tib neeg lub cev thaum, nrog rau tag nrho cov scientific txhais tau tias ntawm peb pov tseg, peb tsis muaj peev xwm tsim lub tinest ib leeg-celled kab mob; Thaum, nrog kev pab los ntawm tag nrho cov khoom noj khoom haus paub rau peb, peb tsis tuaj yeem pub ib lub cev tsim thiab ua kom nws muaj sia nyob ntev; thiab thaum peb nyuam qhuav tau ua tiav hauv kev paub txog ib txhiab feem ntawm cov tshuaj nyob rau hauv ib lub pob kws. Nws yog qhov tseeb tias kev tshawb fawb loj heev tau ua tiav thiab kev nce qib ntau tau ua tiav los ntawm kev lees paub ntawm ntau yam khoom noj thiab ua rau muaj ntau yam khoom noj tseem ceeb.

Cov khoom pov thawj tau raug tshawb pom, tab sis tag nrho cov kev tshawb pom no tsis tuaj yeem muaj qhov tseem ceeb tshaj qhov kev tsim ntawm cov khoom siv satellites. Qhov sib txawv ntawm cov vitamins tsim thiab cov khoom noj muaj txiaj ntsig uas tsim cov nplej ntawm pob kws yog tib qho kev txiav txim raws li qhov sib txawv ntawm tib neeg tsim cov satellites thiab lub cev saum ntuj ceeb tsheej tsim peb lub cev tag nrho galactic. Cov kws tshawb fawb uas tsim cov satellites, txawm li cas los xij, yeej tsis xav tias yuav rhuav tshem cov galaxies uas twb muaj lawm thiab hloov lawv los ntawm lub cev interstellar tshiab tsim los ntawm lawv tus kheej.

Peb qhov zoo tshaj plaws yog kawm ua tib zoo kawm cov kev cai ntawm lub ntuj evolution ntawm tsiaj thiab zaub kab mob. Tab sis, nyob rau hauv tsis muaj qhov xwm txheej, peb yuav tsum tsis ua haujlwm ntawm qhov xwm txheej thiab tom qab ntawd sim ua kom rov tsim kho nws los ntawm kev pab ntawm cov qog nqaij hlav tsis zoo thiab cov vitamins dag.

Thaum peb tso ib daim qos yaj ywm los yog pob txha rau hauv butter thiab pib kib nws, peb pib cov txheej txheem ntawm kev puas tsuaj los ntawm thawj lub sijhawm. Nws tam sim ntawd pib sizzle, shrivel, ua xim av thiab tom qab ntawd kom qhuav, thiab yog tias peb txuas ntxiv ua haujlwm ntev me ntsis, nws chars thiab tig mus rau hauv cov tshauv. Cov ntxhiab tsw qab uas ua rau peb lub qhov ntswg yog qhov tsis hnov tsw ntawm cov khoom muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws ntawm cov khoom noj khoom haus, uas luag ntawm peb lub siab thiab ploj mus rau hauv huab cua nyias.

Cov lus "ua noj" thiab "ci" yuav tsum tsis txhob siv rau hauv kev nkag siab ntawm npaj, tsim thiab txhim kho, raws li lawv tau siv los txog rau tam sim no; lawv yuav tsum tau ua hauj lwm, theej, qhia txog kev puas tsuaj, rhuav tshem, hlawv, tua lossis rhuav tshem, vim tias los ntawm cov haujlwm no peb rhuav tshem cov khoom tseem ceeb tshaj plaws uas tseem ceeb tshaj plaws rau peb lub cev thiab yog li peb ua txhaum loj tshaj plaws rau tib neeg. .

Ib tug me nyuam Detests saj ntawm cov zaub mov siav, uas Pom Appetizing Tsuas yog rau Cov Khoom Noj Ntxiv, Ib yam li Ntxoov Ntxoov Ntxoov Ntxoov Ntxoov Ntxawg Yaj Zoo siab

Cov neeg uas yooj yim-minded tej zaum yuav xav tias nws yuav ua phem rau deprived cov me nyuam ntawm kev txaus siab muab los ntawm saj ntawm cov zaub mov siav. Xws li

tib neeg yuav tsum paub hais tias nyob rau hauv qhov tseeb, cov khoom noj uas siav tsis qab txhua yam; lawv zoo nkaus li cua xwb rau cov neeg quav yeeb quav tshuaj, ib yam li cov yeeb tshuaj zoo li txaus siab rau cov neeg quav yeeb quav tshuaj. Txog rau tam sim no tsis muaj leej twg qhia peb qhov tseeb yooj yim no, vim tias txij li lub sijhawm immemorial tsis muaj leej twg tau pub dawb los ntawm kev quav tshuaj noj.

Lub cev ntawm tus menyuam yug tshiab tau yoog raws li cov khoom noj nyoos nkaus xwb. Tus me nyuam nyiam cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.
Nws noj, nrog kev txaus siab tshaj plaws, nplej nyoos, qos yaj ywm, taum, aubergine, ntsuab peas thiab lentils, uas saj zoo heev rau nws, tab sis yog distasteful rau tus neeg noj mov.

Tus me nyuam tsis tau txais kev txaus siab los ntawm qhov saj ntawm cov zaub mov siav; nws ntxub thiab ntxub lawv tag nrho nws tus plig thiab nws mob heev uas nws nqos cov zaub mov tsis zoo. Tab sis cov niam txiv txom nyem, sim siab xav tsis to taub qhov no. Nws tsuas yog coj los ntawm nws tus kheej kev quav yeeb quav tshuaj thiab, hauv nws txoj kev ntxhov siab los pub tus menyuam noj qab haus huv, nws pheej yuam cov zaub mov tsis zoo hauv nws caj pas mus rau qhov uas nws hloov tus menyuam mus rau hauv kev quav yeeb quav tshuaj zoo meej, yog li rhuav tshem nws txoj kev noj qab haus huv thiab kev zoo siab.

Thaum thawj ob peb xyoos ntawm nws lub neej, tus me nyuam yog ib tug txaus ntshai tawm tsam cov khoom noj tsis zoo. Qhov no yog tshwm sim los ntawm ntau tus me nyuam cov kab mob thiab mob plab heev uas cov me nyuam raug kev txom nyem, thiab los ntawm qhov siab ntawm cov me nyuam mos tuag. Tus me nyuam yog ib lub tsev tsim tshiab, zoo meej lub Hoobkas. Nws yuav tsis mob yog tias peb muab cov khoom noj uas muaj txiaj ntsig zoo rau kev noj zaub mov zoo ntawm nws lub cev.

Kev txais yuav thoob ntiaj teb ntawm raw-veganism yog tib txoj hauv kev kom pub dawb txhua tus noob neej los ntawm foom koob hmoov rau ib zaug rau tag nrho cov. Kev nthuav tawm ntawm cov khoom noj nyoos yuav tsum pib nrog cov neeg mob, cov menyuam yug tshiab, cov neeg muaj peev xwm tsim nyog thiab kev txawj ntse, thiab cov niam txiv paub txog cov menyuam yaus noj nyoos, uas yuav tsum tau cais tawm ntawm lawv lub tsev tag nrho cov kab ntawm cov zaub mov debased thiaj li. tsis txhob muab kev ntxias rau lawv cov menyuam txoj kev. Lub sijhawm pib ntawm kev yeem tsis pub noj zaub mov noj yuav kav mus txog rau hnub uas cov tub ceev xwm yuav tuaj

lawv txoj kev xav, thiab yuav txiav txim siab tshaj tawm cov kev txwv tsis pub noj nyoos, yog li tswj hwm lub siab xav ntawm qhov xwm txheej raws li cov neeg tsis paub, tsis muaj kev qhia. Lub sijhawm yuav los thaum noj nyoos yuav yeej thoob plaws ntiaj teb. Nyob rau hauv cov koob hmoov yav tom ntej, kev ua noj yuav raug hu ua kev ua phem.

Qhov xav tias nyuaj ntawm kev tshem tawm tus cwj pwm ua noj sai sai yuav tsum tsis txhob ua qhov kev zam txim rau kev tsis lees paub qhov ua phem los ntawm nws. Tsis muaj leej twg sim ua pov thawj rau tub sab nyiag, nyiag thiab tua neeg, txawm hais tias nws tseem tsis tau muaj peev xwm tshem tawm cov kab mob phem no los ntawm tib neeg lub neej. Lub ntsiab lus tseem ceeb yog rau cov kws tshawb fawb lees paub hauv cov ntsiab lus thiab tshaj tawm rau pej xeem tias kev ua haujlwm ntawm cov khoom noj khoom haus tsis raug, tsis zoo thiab txaus ntshai, thiab nws yog qhov ua rau muaj mob. Cov lus nug thib ob ntawm kev muab cov nqaij nyoos-noj rau hauv qhov kev coj ua tiag tiag yuav raug tso rau hauv cov xwm txheej tom ntej.

Ua noj ua haus tau ua tiav kev yug me nyuam rau kev quav tshuaj noj, kab mob, kev kho mob science thiab pharmacology. Lub hom phiaj kawg ntawm kev kho mob science yog kho thiab kho lub cev degenerated thiab mangled ntawm tib neeg. Nyob rau hauv qhov chaw ntawm kev kho mob science, tus neeg noj nqaij nyoos muaj nws txoj kev tshawb fawb lossis kev noj qab haus huv, lub hom phiaj ntawm kev tiv thaiv cov degenerations uas tau hais los saum toj no thiab ua kom muaj kev noj qab haus huv, kev zoo siab, ntev thiab kev thaj yeeb rau lub neej tam sim no thiab yav tom ntej. Txhua yam kab mob yog tshwm sim los ntawm kev ua txhaum cai ntawm cov xwm txheej. Noj nyoos yuam kom neeg hwm cov cai no.

Kev Xyaum Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Kuv Tsev Neeg

Qhov tseeb tias thaum muaj hnub nyoog 60 xyoo kuv tuaj yeem sau cov kab no yog vim noj nyoos. Xya lossis yim xyoo dhau los kuv lub siab nyob rau hauv qhov kev txom nyem zoo li lub plawv-stroke zoo li yam tsis muaj kev zam. Kuv tau ua pa nce toj ob peb kauj ruam; Kuv tsis muaj zog txaus los nqa ib lub thoob dej. cem quav, plab zom mov, kub siab, insomnia, mob taub hau, pawg, gout, sclerosis, ntshav siab, tachycardia, mob bronchitis, hemorrhoids thiab mob khaub thuas tsis tu ncua yog tus khub ntawm kuv lub neej ntev dhau los. Ua tsaug rau kev noj nyoos kuv tau tshem tawm tag nrho cov kev mob no. Kuv tau mus tas li txo kuv cov ntshav siab los ntawm 18-20 txog 13, thiab kuv cov mem tes ntawm 80-90 txog 58-60. Tsis muaj ib qho cim ntawm qaug zog,

Kuv tuaj yeem taug kev mus rau Tajrish thiab rov qab (qhov kev ncua deb ntawm 24 km) hauv plaub teev, nce toj siab zoo li tshis, nqa lub thawv hnyav nce ntaiv thiab thaum kuv muaj sij hawm kuv taug kev ntawm 12 kilometers raws li ib txwm niaj hnub niaj hnub. Kuv, uas nyob rau ib lub sij hawm raug kev txom nyem los ntawm mob ntsws bronchitis thiab tau pw nrog tus mob khaub thuas ob peb zaug hauv ib xyoos raws li qhov tseeb, tsis tau muaj tus mob khaub thuas ob peb xyoos dhau los thiab tau pw hauv huab cua qhib txhua xyoo puag ncig hauv lub caij ntuj no thiab lub caij ntuj sov, tsis muaj kev ntshai tsawg tshaj plaws ntawm cov khaub thuas lossis kab mob microbes.

Ntau xyoo dhau los, kuv muaj tus mob gout hnyav heev uas kuv kov tsis tau cov pob qij txha ntawm kuv tus ntiv taw loj; hnub no kuv tuaj yeem ntswj lawv tag nrho kuv lub zog yam tsis muaj kev mob tsawg kawg nkaus. Qhov twg hauv ntiaj teb no tau txais cov txiaj ntsig zoo sib xws los ntawm atophan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, tshuaj tua kab mob thiab ntau txhiab lwm yam tshuaj?

Lub plawv uas ua haujlwm ntawm tus nqi ntawm 58 ntaus ib feeb tuaj yeem ntseeg siab tias yuav ua haujlwm tau ntau xyoo yam tsis muaj kev pheej hmoo ntawm mob stroke. Nyob rau hauv cov zaub mov noj xws li poob rau hauv cov mem tes tshwm sim tsuas yog thaum lub plawv tsis muaj zog, tab sis nyob rau hauv kuv cov ntaub ntawv nws yog lub ntuj tshwm sim ntawm cov tsis tu ncua nyob rau hauv lub lag luam ntawm kuv digestive kabmob.

Nws yog ib qho tseem ceeb heev uas thaum twg kuv sim overload kuv lub plab nrog ob peb zaug ntawm cov khoom noj khoom haus ib txwm muaj, lawv tsis nyob hauv plab ntev, tab sis dhau mus rau hauv cov hnyuv ib zaug thiab tawm hauv lub cev hauv ob peb teev, yam tsis muaj kev phais. ib qho decomposition thiab tsis ua rau me ntsis digestive disorders los yog ua rau kuv tsis xis nyob txawm li cas los xij. Nyob rau hauv cov xwm txheej no, kuv lub plawv dhia tau nce tsis ntau tshaj plaub lossis tsib zaug ib feeb, thaum kuv sim "kom txaus siab" kuv tus kheej nrog cov zaub mov siav zoo li "ib tug tib neeg," kuv lub siab dhia tam sim ntawd dhia mus txog 85-90. thiab nws yuav siv sij hawm ntau hnub rau kuv lub plab kom rov zoo li qub ntawm qhov kaj.

Nrog rau kuv tus kheej, kuv coj kuv tus menyuam thib peb ua tus neeg noj nqaij nyoos. Nws twb yog ib tug me ntsis ntawm xya xyoo, tab sis nws yeej tsis tau muab ib qho morsel ntawm degenerated zaub mov rau hauv nws lub qhov ncauj. Nws kev noj qab haus huv yog tus

embodiment ntawm perfection. Tam sim no kuv pom tau tias qhov sib txawv loj npaum li cas ntawm cov menyuam noj nyoos thiab cov menyuam noj zaub mov. Nws yog ib qho yooj yim los nqa ib puas tus me nyuam noj nyoos dua li ib tus me nyuam noj mov. Ib tug yeej tsis muaj lub sijhawm los txhawj xeeb txog cov menyuam yaus xws li ua daus no thiab mob khaub thuas, raws plab thiab cem quav, lossis teeb meem txog tus menyuam noj ntau dhau lossis tsawg dhau. Nws zoo siab npaum li tus lark thiab thaum twg nws xav tau nws mus rau lub rooj thiab pab nws tus kheej rau txhua yam uas nws nyiam noj. Nws ua si, hu nkauj thiab seev cev txhua hnub yam tsis muaj kev npau taws lossis npau taws, tsis quaj, tsis muaj teeb meem rau cov neeg nyob ib puag ncig nws.
Nws mus pw raws nraim 8 teev tsaus ntuj thiab, tom qab nws hu nkauj rau nws tus kheej ob peb feeb, nws kaw nws lub qhov muag thiab pw zoo li saum toj txog 6 teev sawv ntxov. Ntxiv mus, nws yog qhov tseeb tshaj plaws uas tom qab thawj ob peb lub hlis peb tuaj yeem nco tau tsuas yog peb lossis plaub lub sijhawm thaum nws tau sawv thaum hmo ntuj. Yog li sib sib zog nqus thiab suab yog nws pw tsaug zog uas tsis muaj suab nrov lossis txav txav ua rau nws sawv.

Thaum lwm tus menyuam hauv kindergarten zaum ntawm lawv lub rooj noj tshais kom muaj mov ci thiab cheese, qhob cij thiab butter, pastries, thiab lwm yam, nws nqa tawm nws lub hnab txiv hmab txiv ntoo uas nws tau nqa los ntawm tsev thiab nyiam nws ntsiag to. Thaum peb mus ntsib cov phooj ywg, nws saib nrog kev tsis txaus siab ntawm cov tshuaj yej cov rooj ntau dhau uas cov neeg zaum lawv tus kheej thiab "nyiam" txhua yam khoom qab zib thiab khoom qab zib. Nws yeej tsis qhia ib qho kev xav, tsis txawm tawm ntawm kev xav, kom saj ib yam ntawm lawv. Nws yog nyob rau hauv txoj kev no kom tag nrho cov me nyuam noj nyoos yuav tsum tau coj tuaj.

Kuv tus poj niam, uas kuv tsis tau yuam kuv txoj kev xav, maj mam hloov nws txoj kev noj zaub mov kom zoo rau nws tus menyuam thiab nws txoj kev noj qab haus huv, tam sim no tau dhau los ua tus neeg noj zaub mov tiav thiab txaus siab rau nws tus mob. Pib nrog, nws muab cov nqaij tag nrho thiab tom qab ntawd nws txo cov nqaij tsis noj cov tais diav rau ib lossis ob lub lis piam. Raws li tus me nyuam loj hlob me ntsis, cov no tau hloov los ntawm ob peb lub qos yaj ywm boiled qee zaus. Thaum kawg, cov no tau muab tag nrho thaum muaj ib hnub tus me nyuam nug tias, "Dab tsi yog qhov tsis hnov tsw ntawm, Niam?" Tom qab ntawd nws tsuas yog ib daim nyias nyias ntawm cov mov ci uas qee zaum nws tau noj nrog walnuts, tsis pom los ntawm tus menyuam.* Hnub no, nws pom cov txiaj ntsig zoo ntawm kev noj nyoos rau nws lub cev thiab nws tsis xav tsis thoob,

yog li ntawd, kom nws zam txhua yam khoom noj uas siav. Thiab tag nrho cov no tau ua tiav yam tsis muaj kev nyuaj ntau, ib zaug qhov kev txiav txim siab tau ua tiav. Thaum tsis muaj ntxhiab tsw ntawm cov zaub mov hauv tsev, kev noj nqaij nyoos yog qhov yooj yim heev. Qhov no yog txoj kev uas yuav tsum tau ua raws li tag nrho cov niam txiv uas saib xyuas lawv txoj kev noj qab haus huv thiab hlub lawv cov menyuam.

Tag nrho cov kev phem ntawm tus txiv neej yog qhov tshwm sim ntawm siav

Noj

Kev noj nqaij nyoos yuav tsav tawm ntawm qhov chaw ua si tag nrho lwm yam kev phem xws li kev haus cawv, haus luam yeeb, kev quav yeeb tshuaj thiab avarice. Cov kev quav yeeb quav tshuaj no tsis tuaj yeem nrog noj nyoos. Cov vices no yog satellites ntawm kev quav tshuaj noj.

Los ntawm kev yeej ntawm kev noj nqaij nyoos, kev thaj yeeb nyab xeeb yuav raug tsim thaum kawg hauv ntiaj teb thiab ntawm txhua haiv neeg. Txhua yam kev ua phem, kev ntxub ntxaug, kev ua phem, kev khav theeb, kev khib thiab, feem ntau, txhua tus cwj pwm phem ntawm tus txiv neej yog cov xeeb ntxwv ntawm kev noj mov. Los ntawm kev tshem tawm ntawm kev noj cov zaub mov ntawm cov txiv neej yuav nyob twj ywm, lawv lub siab yuav ennobled thiab lub neej yuav yooj yim heev uas cov txiv neej yuav tsis raug yuam kom rhuav ib leeg nqaij los yog muag lawv lub siab rau lub lauj kaub.

Lub tswv yim ntawm kev noj haus yuav tsum txwv rau qhov

Hloov Cov Khoom Noj Tsis Zoo Los Ntawm Lub Ntuj Txoj kev pub mis

Ua kom tiav raw-noj yog tib txoj hauv kev kom tsis txhob muaj kab mob. Ib nrab ntsuas tsis tau muab thiab yuav tsis muab ib qho txiaj ntsig. Raws li cov xwm txheej tam sim no ntawm siav-noj tag nrho cov kev lees paub ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm cov khoom noj tshwj xeeb yuav tsum raug kho raws li tsis muaj nyiaj. Txawm hais tias tus mob yog dab tsi, thaum lo lus nug ntawm kev noj zaub mov yog tham txog peb yuav tsum xav tsuas yog nyob rau hauv cov nqe lus ntawm raw thiab siav, lub ntuj thiab unnatural, lub ntshiab thiab degenerate. Cov lus pom zoo ua txhua hnub hauv xov tooj cua, hauv ntawv xov xwm thiab los ntawm ntau yam kev siv ntawm cov vitamins, minerals thiab proteins, thiab cov ntaub ntawv muab rau lawv cov calorie ntau ntau, yog tag nrho.

siv tsis tau, tsis muaj nqis thiab txaus ntshai, tshwj xeeb tshaj yog thaum lawv ua raws li kev siv tshuaj thiab cov khoom noj tsiaj.

Hauv kev xav txog cov khoom ntawm tus kheej cov khoom noj khoom haus, peb yuav tsum tsis txhob txhawj xeeb txog peb tus kheej li cas cov vitamins lossis lwm cov khoom muaj nyob hauv ib qho khoom noj. Nws yog qhov sib txawv ntawm txhua qhov sib txawv ntawm cov khoom hauv txhua lub qhov ncauj ntawm cov zaub mov uas yuav tsum tau yuam. Yog li ntawd, peb yuav tsum tau saib xyuas kom tsis muaj ib qho ntawm cov khoom tsis tuaj ntawm cov khoom noj uas peb noj. Qhov no yog rooj plaub thaum peb noj cov zaub mov nyoos, thaum cov zaub mov siav lawv tsis tuaj ntawm lawv ntau txhiab.

Tau ntau pua xyoo dhau los, ntau txhiab tus kws tshaj lij tau ua kev noj haus lawv qhov kev kawm tshwj xeeb. Tab sis raws li lawv tau xyuam xim rau cov teeb meem thib ob nkaus xwb thiab tsis tau xav txog qhov kev puas tsuaj los ntawm qhov hluav taws kub hauv chav ua noj, lawv cov kev tshawb fawb tau ua tsis tiav cov txiaj ntsig xav tau thiab, tseem phem dua, vim tias lawv muaj ntau qhov tsis sib xws, lawv tau muaj kev puas tsuaj rau noob neej. . Txawm tias cov neeg tsis noj nqaij, uas tej zaum yuav raug suav hais tias yog qhov kev vam meej tshaj plaws ntawm lawv, tsis tsuas yog zam qhov kev puas tsuaj los ntawm hluav taws, tab sis lawv kuj tau tso nrog kev siv cov qhob cij dawb thiab cov qab zib ua kom zoo, uas tsis muaj txiaj ntsig ntawm tag nrho cov khoom muaj txiaj ntsig. Txawm li cas los xij, nws yuav tsum tau lees paub tias nyob rau hauv kev kov yeej ntawm tib neeg kev quav tshuaj, cov neeg tsis noj nqaij tau dhau txoj kev ntxhab tshaj plaws. Qhov nyuaj tshaj plaws yog kev zam ntawm cov nqaij, tom qab ntawd hloov cov khoom noj tsis muaj nqaij los ntawm cov khoom noj nyoos tsuas yog ib kauj ruam me me xwb, txawm hais tias nws yog los ntawm cov kauj ruam me me uas lawv yuav tsum ncav cuag lawv lub hom phiaj kawg. Yog li ntawd, yuav tsum tau xav tias cov neeg tsis noj nqaij ntawm txhua qhov ntxoov ntxoo ntawm kev xav yuav lees txais cov ntsiab lus ntawm kev noj nyoos thiab yuav sib sau ua ke nyob rau hauv tib lub chij, txhawm rau txhawm rau tsim lub hauv paus ntawm lub neej zoo siab uas ib txwm ua npau suav ntawm noob neej.

Raws li tus kws tshaj lij hauv kev noj zaub mov, lub koob npe nrov tau yeej hauv Asmeskas los ntawm G. Hauser. Tab sis txawm Hauser, vam meej raws li nws yog nyob rau hauv kev sib piv nrog rau lwm cov neeg noj zaub mov, tsis xav txog qhov kev puas tsuaj los ntawm kev ua noj thiab nws thiaj li sim kho qhov kev puas tsuaj hauv chav ua noj los ntawm kev siv tshuaj. Cia peb xav txog ib pliag uas nws cov lus qhia

tuaj yeem ua haujlwm rau qee lub hom phiaj tseem ceeb. Tab sis nyob qhov twg yog tus neeg ua haujlwm, tus neeg ua haujlwm ua liaj ua teb lossis cov txiv neej zoo tib yam hauv txoj kev mus nrhiav tus nqi txhiab daus las uas nws yuav tsum tau them txhawm rau kom tau txais cov ntaub ntawv hais txog seb nws yuav tsum noj cov kua mis dub npaum li cas thaum sawv ntxov, pes tsawg poov thaum yav tsaus ntuj. , los yog pes tsawg txhiab units ntawm cov vitamin tshwj xeeb nws yuav tsum nqos txhua hnub?

Qhov no tsis yog txoj hauv kev zoo. Nws yog ib qho tsim nyog kom paub tag nrho ntiaj teb kom huv si raws li ua tau nrog cov khoom siv raw ntawm tib neeg lub cev, hloov pauv radically cov kev noj haus tam sim no thiab tso tseg rau cov lus pom zoo ntawm cov khoom noj tshwj xeeb thiab cov vitamins ntawm tib neeg.

Cov txiv neej ntawm kev tshawb fawb paub tias tsis muaj ib tus neeg noj zaub mov tshwj xeeb ntawm kev noj mov ntawm qhob cij, nplej zom lossis nqaij tuaj yeem cia siab tias yuav nyob ntev. Tab sis tus txiv neej zoo tib yam tsis paub qhov no. Hauv nws txoj kev xav, cov khoom noj khoom haus no muab cov khoom noj zoo heev. Yuav ua li cas peb thiaj lav tau tias nyob rau hauv lub zog ntawm cov xwm txheej los yog los ntawm kev nyuaj siab ntawm kev txom nyem ib tug neeg yuav tsis ruam noj nws tus kheej thiab nws cov me nyuam ntawm cov khoom noj ib leeg thiab yuav tsis ua rau nws tus kheej puas tsuaj? Txawm tias tus kws tshawb fawb tseem ceeb tshaj plaws, paub zoo li nws nrog tag nrho cov ntsiab lus, tsis muaj peev xwm tiv taus qhov kev xav ntawm nws txoj kev ntshaw thiab nws noj ntau ntawm cov lus foom uas nws tua nws tus kheej maj mam tab sis muaj tseeb, thiab tua tus kheej sai sai los ntawm txoj kev. mob qog noj ntshav lossis mob plawv. Nws tsis txaus, yog li ntawd, tsuas yog nthuav tawm cov tswv yim no hauv phau ntawv; Nws yog ib qho tsim nyog los tsim kom muaj lub cev tsim nyog ntawm lub xeev txhawm rau ua kom paub qhov yooj yim, npaj cov kev hloov pauv rau kev noj zaub mov zoo ntawm tib neeg. Cov kev ntsuas yuav tsum tau ua kom txo qis cov khoom pov tseg loj ntawm cov khoom noj khoom haus thiab txhawb kom noj cov khoom noj nyoos thiab tsis huv. Lub hom phiaj kawg ntawm txhua hom kev noj zaub mov yog noj nyoos, thaum lo lus "kev noj haus" poob nws lub ntsiab lus thiab muab qhov chaw rau cov lus NATURAL NUTRITION lossis LUB INTEGRAL RAW MATERIALS FOR THE HUMAN FACTORY.

Kev siv cov vitamins thiab cov ntxhia pob zeb yuav tsum yog Nres

Cov txheeb ze ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig nyob rau hauv cov khoom noj khoom haus sib txawv heev, nyob rau hauv qhov kev txiav txim siab tias tawm tsam ib milligram ntawm ib qho khoom muaj peev xwm yuav muaj ib txhiab ntawm ib milligram ntawm ib qho thib ob thiab ib lab ntawm ib milligram ntawm ib feem peb. Tab sis cov ntsiab lus hnyav ib lab ntawm ib milligram tsuas yog qhov tseem ceeb rau tib neeg lub Hoobkas raws li qhov hnyav ib milligram. Tam sim no, thaum ua noj ua haus nws yog qhov tseeb ntawm cov khoom uas muaj nyob hauv cov kab me me nkaus xwb uas raug rhuav tshem thawj zaug.

Ib tug yuav xav tsis thoob vim li cas nrog cov khoom siv tsis zoo no tib neeg lub Hoobkas tsis tso tseg ua haujlwm ib zaug, zoo li lub Hoobkas zoo ib yam yuav ua, tab sis txuas ntxiv nws cov haujlwm rau lub sijhawm ntev, yog li ua rau tib neeg mus rau qhov tsis txaus ntseeg tias txhua yam txaus siab rau lawv txoj kev noj qab haus huv yog kev noj haus. .

Qhov tseeb ntawm qhov teeb meem yog tias tib neeg lub cev tsis yog qhov qub Hoobkas. Nws yog lub ntiaj teb loj heev uas muaj ntau lab tus neeg nyob hauv, suav tsis txheeb cov chaw tsim khoom, ntau lub koom haum, tshuab, khw muag khoom, khaws cia, thiab lwm yam. Txawm hais tias nws tsis tau txais cov khoom noj khoom haus tag nrho, nws tseem tuaj yeem ua rau nws tus kheej muaj sia nyob mus txog 70 hnub lossis ntau dua los ntawm kev hu mus rau kev siv nws cov khoom khaws cia.

Tom qab nkag mus rau hauv lub cev, cov as-ham raug faib thoob plaws hauv tib neeg lub cev los ntawm nruab nrab ntawm cov ntshav thiab txhua lub hlwb tau txais cov khoom tsim nyog rau nws cov qauv thiab tshwj xeeb. Tab sis lub hlwb ntawm cov qog thiab lub cev tsis muaj dab tsi los ntawm ob peb lub cev degenerated uas tam sim no nyob rau hauv cov zaub mov siav nyob rau hauv xws li ntau yam me me raws li yuav suav tau ntawm ib tus ntiv tes. Lawv tos, nyob rau hauv kev tshaib kev nqhis thiab privation, mus txog rau thaum lawv tus tswv deigns mus cuag nws tus ntiv tes los pab nws tus kheej mus rau ib daim ntawm dos, ntsuab zaub los yog txiv hmab txiv ntoo.

Tus txiv neej tsis xav tias kev tshaib kev nqhis ntawm tib neeg lub hlwb li, txawm hais tias qhov kev tshaib kev nqhis ntawm lub qog thiab cov hlwb, nws lub plab yog tag nrho, nws txoj kev quav yeeb quav tshuaj txaus siab, nws tus kheej txaus siab. Tab sis tseem muaj ntau cov ntsiab lus yog cov tsis muaj nuj nqis, tsis muaj nuj nqis thiab tsis muaj zog, uas greedily devour "tag nrho cov khoom siv hauv tsev" sib xws.

rau lawv cov qauv thiab "ua kom muaj zog thiab ua kom muaj zog" lub cev los ntawm kev nce nws qhov ntau.

Qhov no yog vim li cas vim li cas nrog 50-60 kilograms ntawm superfluous, tsis muaj hlwb, lub thiaj li hu ua noj qab nyob zoo, stout thiab vigorous tsis muaj ob peb puas grams ntawm active, tshwj xeeb hlwb, uas ib tug los yog lwm yam ntawm nws cov qog yuav ua hauj lwm tsis tu ncua. thiab tsim cov khoom tsis raug. Ntev npaum li cov qog thiab cov kabmob tseem tsis tau raug tshem tawm ntawm cov seem kawg ntawm cov hlwb ua haujlwm, tus txiv neej muaj peev xwm rub tau nws lub neej; tab sis thaum lawv siv sijhawm kawg, kev tuag yuav dhau mus.
Tom qab ntawd tus "satiated," "stout" thiab "zog" tus neeg tuag los ntawm kev tshaib plab nws cov qog thiab lub cev. Piv txwv li, lub plawv hlwb poob lub zog tsim nyog thiab elasticity rau kev ua kom lub cev contractions. Lub plawv tom qab ntawd sim txuag qhov xwm txheej los ntawm kev ua kom muaj pes tsawg leeg ntawm nws cov hlwb, vim tias nws ua kom loj nrog cov hlwb tsim los ntawm cov tsiaj proteins thiab qhob cij dawb. - Tab sis qhov no tsis muaj txiaj ntsig, vim tias cov hlwb no tsis muaj peev xwm ua haujlwm tau zoo thiab nws tsis siv sijhawm ntev ua ntej lub cev tsis ua haujlwm tag nrho.

Peb tsis paub meej, muaj pes tsawg tus neeg sib txawv mus rau ua cov nplej nplej los yog lwm yam zaub lub cev. Cia peb coj ib tug hypothetical, kwv yees tus lej, hais 10,000. Los ntawm cov cai tseem ceeb tshaj plaws ntawm cov xwm txheej peb yuav tsum yog vim li cas cov khoom siv raw tsim nyog rau tib neeg lub Hoobkas yog tsim los ntawm 10,000 yam khoom sib txawv, thiab hauv kev muab cov ntaub ntawv no nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau saib xyuas tshwj xeeb uas ib qho los yog lwm yam ntawm cov khoom tsis yog. tsis tuaj.
Qhov no yog lub ntuj tsim tshaj plaws rau kev ua haujlwm ntawm tib neeg lub Hoobkas.

Tam sim no cia peb saib yuav ua li cas topsy-turvy lub dietetics ntawm no siav-noj laj is. Cov txiv neej muaj kev puas tsuaj loj ntawm cov khoom tseem ceeb thiab txhawb lawv lub cev nrog tsuas yog ob peb yam ntawm lawv cov khoom.

Tom qab xyoo ntawm kev mob siab rau kev tshawb fawb biologists pom tias tsuas muaj 1015 hom tshuaj hauv cheese, butter, daim siab lossis lub hlwb. Ib tug xav kom lawv lees txim tias vim lawv txoj haujlwm ntev lawv tau pom tias cov khoom noj zoo li no tsuas muaj 10-15.

hom debased, unbalanced, tshuaj lom-cov kabmob, degenerate thiab tuag cov khoom, thiab cov khoom tsim los ntawm peb cov ntaub ntawv raw, 9990 ntau yam tsis tuaj thiab, yog li ntawd, cov khoom noj khoom haus tsis txaus, muaj kev phom sij thiab txaus ntshai uas lawv siv los ua zaub mov yuav tsum tsis txhob muaj. pom zoo los ntawm leej twg. Tab sis hloov, lawv qhia ib tug los ntawm ib lub npe ntawm tag nrho cov tshuaj uas lawv tau tswj kom nrhiav tau nyob rau hauv cov khoom noj, lawv piav qhia nyob rau hauv nthuav dav lawv lub luag hauj lwm nyob rau hauv cov khoom noj khoom haus thiab, tom qab enumerating lawv cov khoom, lawv pom zoo kom lawv raws li "zoo" as-ham. Tsis yog ib lo lus lawv hais txog qhov tsis muaj ntau txhiab tus neeg muaj txiaj ntsig zoo, thiab tsis hais txog lawv lub luag haujlwm hauv kev noj zaub mov lossis cov txiaj ntsig kev puas tsuaj uas ua rau lawv tsis tuaj.

Txawm li cas los xij, cov kev xav no yog qhov tseem ceeb ntawm cov lus nug.

Nws yuav tsum tau borne nyob rau hauv lub siab hais tias yog li manifold yog cov dej num ntawm raw khoom noj khoom haus nyob rau hauv lub cev uas txawm yog hais tias los ntawm ib co txuj ci tseem ceeb txiv neej los paub lawv tag nrho, ib tug tag nrho lub neej yuav tsis txaus rau lawv mere piav qhia. Peb yuav tsum suav hais tias yog ib qho ntawm cov kev cai lij choj ntawm kev noj haus qhov tseeb tias tsis muaj cov khoom noj muaj txiaj ntsig tuaj yeem ua haujlwm rau nws lub hom phiaj tiag tiag yog tias nws raug coj mus nyob ib leeg, sib nrug los ntawm tag nrho.

Thaum ib tug taw tes tawm txawm mus rau tus kws tshawb fawb nto moo tshaj plaws uas muaj tsis muaj ib txoj kab ntawm cov vitamins nyob rau hauv cov qhob cij dawb uas nws noj, nws retorts, yam tsis muaj qhov xav tsis thoob, tias nws kuj noj cov khoom noj uas muaj cov vitamins nrog kev ncaj ncees sib npaug, ib lub cib yuav nteg nws cov cib txhua hnub thiab tsa nws phab ntsa yam tsis muaj mortar, thiab tom qab ntawd sib cav tias muaj qee zaus thaum nws siv mortar, ib yam nkaus. Xws li yog qhov muag tsis pom uas tshwm sim los ntawm kev quav tshuaj noj.

Cov qhob cij dawb yog dab tsi yog tias tsis yog hmoov txhuv nplej siab, qab zib, rog, proteins thiab ntau hom ntsev tuag - hauv lwm lo lus, tsuas yog cov hmoov tshauv uas tsis muaj sia nyob ntawm ob peb ntawm 10,000 tus neeg tsim peb cov khoom siv raw? Refined qab zib yog dab tsi yog tias tsis yog ib qho ntawm 10,000 saum toj no? Cov nqaij yog dab tsi yog tias tsis muaj tshuaj lom-muaj cov proteins thiab cov kab mob ntawm ob peb degenerated constituents? Txawm li cas los xij, tus txiv neej ua rau nws lub plab mus rau qhov brink nrog ob peb yam tshuaj no thiab deprives nws lub cev ntawm ntau txhiab ntawm cov khoom tseem ceeb tiag tiag. Raws li qhov tshwm sim tsis zoo uas tshwm sim hauv nws lub cev, ib tus tuaj yeem tsim

qee lub tswv yim los ntawm kev mus xyuas tsev kho mob lossis tshuaj xyuas cov duab kos hauv phau ntawv kho mob. Yuav ua li cas txaus ntshai deformations, mob thiab rwj yuav tshwm sim, yog hais tias tsis los ntawm tsis muaj superior as-ham?

Txawm hais tias tam sim no cov kws tshawb fawb tau tshawb pom tsuas yog 40-50 hom ntawm ntau txhiab cov khoom noj muaj txiaj ntsig, ib feem loj ntawm cov ntaub ntawv kho mob tau mob siab rau cov lus piav qhia ntawm cov teebmeem ntawm cov tshuaj no, uas kuj tsim lub hauv paus ntawm ntau yam ntawm lwm yam kev kho mob. Tsis tas li ntawd, lub vas loj loj ntawm cov lag luam lag luam tau nthuav dav thoob plaws qhov ntev thiab dav ntawm lub ntiaj teb rau kev tsim thiab xa tawm cov khoom no.

Peb yuav pom zoo tias qhov xwm txheej yuav zoo li cas yog tias, es tsis yog cov neeg 40-50, cov kws tshawb fawb tshawb fawb tau ua tiav ib hnub hauv kev nrhiav 400 lossis 500, tsis hais txog 4,000 lossis 5,000 hom tshuaj. Tus txiv neej niaj hnub no zoo li tsis pom kev ncaj ncees ntawm cov khoom siv tiag tiag uas xav tau rau nws lub cev; txawm lawv tsis yog tam sim ntawd ntawm nws pov tseg los yog nws pom nws tsis yooj yim sua kom tau lawv. Yog li ntawd, nws yuav tsum tau saib mus rau hauv txhua qhov chaw thiab lub kaum sab xis kom pom lawv ib qho los ntawm ib qho txhawm rau kom ua tiav cov kev xav tau ntawm nws lub cev. Cov kws tshawb fawb tshawb fawb suav tias yog kev tshawb fawb nkaus xwb cov tshuaj cov qauv uas paub rau lawv thiab luam tawm hauv phau ntawv. Raws li lawv tsis muaj kev paub txog cov qauv ua tiav ntawm cov ntsiab lus ntawm cov nplej nplej, lawv tsis pom dab tsi scientific hauv nws. Nws yog ib yam khoom "hom" uas tau yooj yim tau, muaj nyob txhua qhov chaw thiab paub rau txhua tus. Tab sis nws yog qhov sib txawv heev thaum lawv ua tiav hauv kev tshawb pom cov khoom noj khoom haus tshiab thiab nrhiav nws cov qauv. Nws ces ua scientific; nws qhov kev tshawb pom tau qhuas tias yog qhov kev vam meej hauv kev kho mob thiab, yog dab tsi ntxiv, nws qhia txog kev mob siab rau thiab kev txaus siab rau hauv cov chaw tsim khoom, chaw muag tshuaj thiab chaw kho mob. Thiab qhov no yog tag nrho vim hais tias txiv neej tsis xav muab nws lub ncuav dawb.

Los yog dab tsi, tib neeg yuav tsum lees paub tias tib txoj hauv kev kom tshem tau cov kab mob yog thawj zaug txwv nruj nruj thiab tom qab ntawd txwv tsis pub tag nrho cov kev puas tsuaj loj ntawm peb cov khoom noj khoom haus.

Txog qhov kawg no, lub luag haujlwm lub luag haujlwm yuav tsum ua kom muaj kev tshaj tawm ntxiv thiab yuav tsum tau siv cov kev ntsuas nquag los tiv thaiv kev puas tsuaj loj ntawm

cov khoom noj khoom haus. Lawv yuav tsum tau txais ntau yam tshiab ntawm cov tais diav los ntawm kev sib xyaw ntawm cov khoom noj nyoos thiab pom zoo rau cov pej xeem, uas nws cov khoom noj khoom haus yuav hloov maj mam hloov. Yog li ntawd, cov kab mob uas tam sim no cuam tshuam rau tib neeg yuav raug tshem tawm mus zuj zus thiab kev lag luam loj yuav cuam tshuam rau peb cov nqi nyob.

Ua ntej peb ua neeg noj nqaij nyoos, peb tsev neeg tau haus ib kilogram ntawm mov txhua hnub, hos tam sim no ib kilogram ntawm cov nplej kav peb li yim mus rau 10 hnub. Ntawm kev noj zaub mov dawb kuv yuav tsum tau tuag ntev dhau los, tab sis ua tsaug rau cov nplej uas muab txoj sia kuv tseem muaj sia nyob, thiab kuv xav tias kuv yuav nyob ntev li 40-50 xyoo.

Kev sib piv ntawm Kev Noj Qab Haus Huv ntawm Raw-Eating thiab Cov Menyuam Noj Qab Haus Huv yog qhov zoo tshaj plaws ntawm kev lees paub qhov mob tshwm sim los ntawm kev noj zaub mov noj

Cov hauv paus ntsiab lus yuav tsum tau ua ntej yuav tsum tau coj mus rau hauv cov chaw zov me nyuam hnub, cov menyuam yaus lub tsev, tsev kho mob thiab tsev noj mov, thiab lawv yuav tsum tau nrov los ntawm kev tshaj tawm ntawm cov pej xeem loj. Nrog rau qhov tseeb thiab qhov tseeb tsis tuaj yeem lees paub raws li kuv tau nthuav tawm, nws yuav tsum cia siab tias cov kws tshawb fawb pom tseeb yuav teeb tsa ua haujlwm ib zaug. Tab sis yog tias lawv xav kom muaj cov ntaub ntawv pov thawj ntxiv, kuv thov qhov kev sim hauv qab no. Cia cov me nyuam mos nyob rau hauv ib qho ntawm cov me nyuam lub tsev muab faib ua ob pawg sib npaug, ib qho yuav tsum tau pub los ntawm cov kev kho mob tam sim no, lwm qhov yuav tsum tau coj los ntawm cov hauv paus ntsiab lus ntawm kev noj nyoos. Tom qab ntawd cia kev noj qab haus huv ntawm ob pab pawg sib piv nrog ib leeg. Kuv tsis muaj kev tsis ntseeg dab tsi los ntawm qhov pib nws yuav pom tseeb rau tag nrho lub ntiaj teb uas ntawm ob txoj kab ke), ntawm kev noj haus yog kev tshawb fawb tiag tiag thiab tib neeg. Cov txiaj ntsig zoo ib yam tuaj yeem tau txais los ntawm kev hloov kho txoj hauv kev kho cov neeg mob hauv tsev kho mob.

Ntau tus neeg xav paub yooj yim yuav tawm tsam qhov kev sim hauv av tias nws yog kev txhaum lossis raug mob los ua "kev sim" rau menyuam yaus.
Txawm li cas los xij, yog tias cov neeg no xav tob me ntsis, lawv yuav pom tias nws tsis yog ib qho kev sim los tiv thaiv lub neej thiab kev noj qab haus huv ntawm tus menyuam los ntawm kev pub nws nrog kev sau tiav ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo.

los ntawm xwm rau tib neeg lub cev. Cov kev sim tiag tiag yog cov kev ntsuam xyuas tsis zoo uas tau ua los ntawm kev tshawb fawb nrog ob peb ntau yam ntawm cov khoom siv hluavtaws uas nyuam qhuav tau lees paub hauv chav kuaj tam sim no, vim tias ntau lab tus menyuam tawm hauv lub neej thaum lawv tseem me me, ua rau lawv niam lawv txiv iab. kev nyuaj siab. Kev sim yog cov haujlwm uas ua si nrog kev noj qab haus huv ntawm tib neeg los ntawm 1,001 degenerated cov khoom noj thiab tshuaj lom thiab tsim cov kab mob tshiab. Cov kab mob no yog lub npe hu ua cov kab mob ntawm kev vam meej, tsis muaj kev txaj muag tsawg tshaj plaws ntawm "kev vam meej" thiab tsis xav txog tias cov xwm txheej uas tau yug los rau cov kab mob no yuav raug hu ua ignorance, savagery lossis barbarism, tab sis yeej tsis muaj kev vam meej.

Cov Tsev Kawm Ntawv Tshawb Fawb thiab Lub Xeev Lub Luag Haujlwm yuav tsum

Tshawb xyuas qhov teeb meem ntawm Raw-Siv Tsis Tau Ntxiv ncua

Kuv tau thov ib qho radical thiab tib lub sij hawm ib txoj kev yooj yim heev thiab ntuj tsim los ntawm tib neeg yuav dim ntawm txhua yam mob hauv ntiaj teb. Qhov no yog ib qho tseem ceeb heev uas txhua tus kws tshawb fawb, kws kho mob, cov neeg txawj ntse thiab lub luag haujlwm hauv lub xeev yuav tsum tau saib xyuas tam sim ntawd. Lawv yuav tsum ua pov thawj rau pej xeem tias kuv ua tsis ncaj ncees rau kuv qhov kev xav thiab tsis lees paub los ntawm cov kev sim yooj yim, lossis lawv yuav tsum lees paub lawv qhov tseeb thiab ua cov kauj ruam tsim nyog los coj lawv mus rau kev xyaum. Tshwj xeeb, yog tias muaj kev tsis txaus siab lossis kev ntsiag to los ntawm cov kws kho mob, nws yuav raug suav hais tias yog qhov tseeb ntawm kev tsis txaus siab ntawm lawv txoj kev tiv thaiv kab mob, txhawm rau kom lawv qhov chaw lossis kev ua haujlwm yuav tsis raug txo. Tus kheej, kuv tsis ntseeg tias qhov no feem ntau muaj tseeb, vim tias ob peb tus tib neeg tuaj yeem ua tsis ncaj; tab sis cov kws kho mob yuav tsum muab pov thawj zoo tias lawv muaj lub hom phiaj siab dua thiab muaj txiaj ntsig tshaj li kev nrhiav nyiaj, thiab lawv cov khoom yog, qhov tseeb, kev pabcuam rau kev tshawb fawb, kev pabcuam rau tib neeg.

Noble, pej xeem-spirited thiab altruistic kws kho mob ncav cuag lawv lub hom phiaj los ntawm kev lees txais ntawm raw-noj mov, whereas inhuman, selfish thiab ntshaw cov kws kho mob pom nyob rau hauv nws lawv tus kheej poob. Qhov kev iab liam nyuaj ntawm kev hloov cov kev lis kev cai sib sib zog nqus tuaj yeem ua qhov kev zam txim tsis zoo rau

veil the niggardly self-interests ntawm cov neeg phem. Kev nrhiav noj nyoos yog lub sijhawm zoo tshaj plaws kom paub qhov txawv ntawm cov neeg muaj koob meej ntawm qhov tsis paub, qhov zoo ntawm qhov phem, cov neeg txawj ntse ntawm cov tsis txawj ntse.

Tsis muaj ib yam dab tsi uas muaj txiaj ntsig zoo rau tib neeg ntau dua li kev nthuav tawm ntawm cov nqaij nyoos-noj. Nws yog ib qho tsim nyog los txhawb txhua tus tib neeg los ntawm nws txoj kev pw tsaug zog ntau pua xyoo, qhib nws lub qhov muag, kom co nws tawm ntawm nws txoj kev qaug zog thiab tso nws tawm ntawm nws txoj kev npau suav phem tam sim no. Cov nplua nuj yuav tsum pub lawv cov nyiaj rau qhov no; cov txawj ntse lawv lub hlwb. Nws yog ib qho tseem ceeb los tsim cov koom haum, tsim cov koom haum, tshaj tawm cov ntawv xov xwm thiab luam cov ntawv. Tsis tas li ntawd, nws yog ib qho tsim nyog yuav tsum tsim kom muaj qhov chaw zoo nkauj nrog txhua qhov chaw so, kev lom zem thiab kev ua kis las, thiab los ntawm ob peb lub hlis "raug kaw" los kho, rov ua kom rov zoo dua, kom tsis txhob muaj kev ntxub ntxaug, thiab pab thiab txhawb cov neeg ntawd. leej twg tsis muaj cov ntaub ntawv tsim nyog thiab lub siab xav. Nws yog qhov muaj txiaj ntsig ntau dua thiab xav tau siv nyiaj thiab lub zog rau lub hom phiaj no dua li tsim cov tsev tsis muaj txiaj ntsig uas peb tsis xav tau xws li pawg ntseeg lossis tsev kawm ntawv thiab tsev kho mob. Kev noj nqaij nyoos yog lub pob zeb uas peb tuaj yeem tshawb xyuas qhov kev txawj ntse twg yog qhov muaj kev txiav txim siab dawb thiab tsis muaj kev cuam tshuam, lossis tus neeg twg xav tau kev noj qab haus huv thiab kev noj qab haus huv ntawm pej xeem. Nws yog nyob rau hauv cov tsiaj ntawv kub uas keeb kwm yuav sau cov npe ntawm cov neeg no.

Tsis muaj kev txhaum los hais qhov tseeb

Qee tus neeg liam tias kuv muaj tus nplaig ntse. Thaum kuv hu cov neeg ua noj ua haus cov neeg tua neeg, cov neeg ua phem thiab cov neeg phem, kuv tsis raug liam; Kuv tsuas yog qhia qhov tseeb xwb, iab li qhov tseeb xwb.

Thaum leej niam ua rau lub qhov ncauj ntawm nws tus menyuam uas nws hlub nrog zaub mov kub los ntawm nws txhais tes ceev faj, nws ua rau nws lub cev tsis zoo thiab ua rau nws mob thiab tuag. Thaum tus kws kho mob npaj cov zaub mov "zoo" thiab "yooj yim digestible" rau cov menyuam yaus thiab

sau cov tshuaj ntawm cov vitamins dag ntawm kev siv cov zaub thiab txiv hmab txiv ntoo, nws ua txhaum ntau dua.

Txhua txhua hnub kuv saib yuav ua li cas, los ntawm kev coj txawv txawv ntawm txoj hmoo, cov neeg tsis muaj zog thiab cov kab mob suav tias yog kho cov tshuaj uas tau ua rau lawv muaj mob, thiab noj lawv greedily, thaum, ntawm qhov tsis sib xws, lawv zam nrog kev ntshai nkaus xwb. cov khoom (cov zaub nyoos thiab txiv hmab txiv ntoo) uas tuaj yeem kho lawv kom noj qab haus huv, tsuas yog vim lawv suav tias yog qhov ua rau lawv raug mob. Ntau lab lub neej raug kev txom nyem nkaus xwb vim qhov kev xav tsis zoo no. Tus neeg uas nkag mus rau qhov tob tob ntawm qhov xwm txheej yuav tsis nyob twj ywm txias thiab tsis quav ntsej.

Tsis muaj kev cai lij choj muaj kev tiv thaiv kev puas tsuaj ntawm lub Raw Materials npaj rau tib neeg lub Hoobkas

Thaum ib tug me ntsis tsis xws luag los rau lub teeb nyob rau hauv kom zoo tshuav nyiaj li cas ntawm lub cov ntaub ntawv raw khoom nkag mus rau kev lag luam ntawm ib lub nroog, cov neeg ua haujlwm raug liam tias tsis saib xyuas thiab coj mus rau hauv phau ntawv, hos cov neeg uas ua phem tshaj plaws ntawm kev qias neeg nyob rau hauv cov ntaub ntawv raw uas tsim nyog rau kev ua haujlwm ntawm tib neeg lub Hoobkas feem ntau mus tsis tau. Nyob rau hauv lub xyoo pua tam sim no ntawm kev tshawb fawb ua ntej, tus neeg tsis paub qab hau thiab ruam tshaj plaws muaj txoj cai los nrhiav txoj hauv kev tshiab ntawm degenerating tej yam khoom noj khoom haus, thiab tsim thiab muab muag cov khoom noj tsis zoo tshaj plaws. Tab sis qhov tshwj xeeb yog qhov txawv txav yog qhov tseeb tias tus kws tshawb fawb zoo, tus kws kho mob cytologist zoo, uas tau mob siab rau nws lub neej rau kev kawm txog kev ua haujlwm lom neeg ntawm lub hlwb, lossis tus kws noj zaub mov, uas nws lub hom phiaj tseem ceeb hauv nws lub neej yog kev ua haujlwm tawm ntawm lub hlwb. Kev noj zaub mov zoo rau tus txiv neej, yuav ib lub pob ntawm cov khoom degenerated thiab muab rau nws lub hlwb, nrog rau qhov tsis txaus ntseeg thiab tsis saib xyuas, coj los ntawm kev txiav txim ntawm nws lub palate ib leeg.

Thaum xub thawj pom nws zoo li tsis ntseeg tias peb tuaj yeem tso peb tus kheej ntawm txhua yam mob los ntawm kev noj nyoos. Tab sis qhov loj ntawm qhov kev xav nyob hauv qhov tseeb tias "tsis ntseeg" yooj yim dhau los ua qhov tseeb. Qhov nyuaj ntawm kev tso tseg cov khoom noj-kev quav tshuaj yuav tsum tsis txhob suav tias yog ib qho kev cuam tshuam rau kev ua tiav ntawm lub tswv yim ntawm

noj nyoos; ntawm qhov tsis sib xws, nws yuav tsum ua qhov ntsuas ntsuas lub zog ntawm tus yeeb ncuab rau tib neeg thiab yuav tsum tau txhawb nqa peb kom ua txhua yam los tiv thaiv kev nkag mus ntawm cov dab txaus ntshai no rau hauv lub cev ntawm tus menyuam yug tshiab. Txawm tias cov neeg uas pom tias nws nyuaj rau kev tso tseg cov zaub mov siav rau lawv tus kheej, thiab tseem ua rau lawv tus cwj pwm tsis zoo, yuav tsum lees paub qhov tseeb, thiab rau lub hom phiaj ntawm kev nce qib thiab lub neej yav tom ntej ntawm noob neej lawv yuav tsum tawm tsam kom yeej qhov tseeb los ntawm kev tshaj tawm. thiab nthuav qhia cov ntsiab cai ntawm kev noj nqaij nyoos thiab los ntawm txhua txoj kev muaj.

Tau kawg, rau cov neeg nqaim-minded thiab rov qab-saib cov neeg uas yog irrevocably irrevocably nyob rau hauv txaus siab ntawm cov zaub mov siav thiab tshuaj lub hauv paus ntsiab lus ntawm raw-kev noj yog nyob deb dhau lawm, tab sis niaj hnub no peb nyob rau hauv lub Cosmic Age, thiab tsis nyob rau hauv lub Nrab Hnub nyoog, thaum txhua yam kev vam meej lub tswv yim los yog zoo invention yog rau xyoo tsim txom los ntawm tus ignorant rabble.
Niaj hnub no, nws yog lo lus nug ntawm kev ciaj sia los yog kev puas tsuaj ntawm tib neeg haiv neeg uas tau muab tso rau ntawm peb. Hesitation yog inhuman.

Raw-Eating kom muaj txiaj ntsig zoo hauv pej xeem Economy thiab tsa tus txheej txheem ntawm kev ua neej nyob ob peb Sijhawm

Ib qho unbelievable kom muaj nuj nqis ntawm cov as-ham raug rhuav tshem ntawm hluav taws thiab los ntawm ntau cov ntaub ntawv ntawm peeling, refining thiab ua. Ua piv txwv nws yuav hais tau tias 100 grams sprouted nplej muaj txiaj ntsig zoo dua li cov qhob cij dawb tau los ntawm ib phaus nplej.

Ib yam yog qhov tseeb ntawm tag nrho lwm yam ntawm pob kws, pulses, zaub thiab txiv hmab txiv ntoo. Yog hais tias peb faib nrog tag nrho cov tsiaj cov khoom noj niaj hnub no, cov zaub uas tsim nyob rau hauv lub ntiaj teb no yuav muaj peev xwm noj los ntawm lawv tus kheej ob peb zaug nyob rau hauv lub tam sim no cov pej xeem ntawm lub ntiaj teb no, yog hais tias lawv noj nyob rau hauv lub raw lub xeev. Lub ntsiab lus tiag tiag ntawm kev noj nyoos yuav dhau los ua txhua yam nkag siab, thaum peb xav txog kev ua haujlwm, lub sijhawm thiab nyiaj txiag uas tib neeg pov tseg hauv kev rhuav tshem cov as-ham, thiab tom qab ntawd xav txog txhua yam.

cov nqi kho mob tau tshwm sim ob qho tib si los ntawm ntau lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv thiab cov pej xeem nyob rau hauv kev cia siab ntawm kev tshem tawm cov kev puas tsuaj uas coj los rau hauv peb lub cev los ntawm kev puas tsuaj ntawm cov khoom noj ntawm tus kheej. Kuv npaj siab los ua kom pom qhov tseeb ntawm kuv cov lus los ntawm cov ntaub ntawv pov thawj rau txhua tus uas xav kom muaj cov ntsiab lus ntxiv ntawm qhov kev kawm. Keeb kwm yuav tsis zam txim rau cov neeg muaj lub luag haujlwm hauv txoj cai uas tsis quav ntsej txog qhov teeb meem no thiab kaw lawv lub pob ntseg rau qhov kev quaj qhov tseeb no txhawm rau ua pov thawj rau lawv tus kheej kev quav yeeb quav tshuaj.

Tsuas muaj ob qho laj thawj rau lawv tsis kam lees txais cov ntsiab cai ntawm kev noj nyoos. Txawm li cas los lawv yuav tsum tshaj tawm tias lawv nyiam ua rau muaj kab mob ntau dua li "tshem" tib neeg ntawm "kev lom zem" ntawm cov zaub mov siav thiab tso tseg qhov muaj peev xwm ua rau kev xyaum ua tag nrho ntawm "kev ua tiav kev tshawb fawb" tau ua tiav. los ntawm kev ua haujlwm hnyav los yog, los ntawm kev ua tau zoo ntawm cov kev sim yooj yim uas tau hais los ntawm kuv, lawv yuav tsum ua pov thawj tias, deb ntawm kev tso cov neeg los ntawm cov kab mob, cov khoom noj nyoos ua rau lawv muaj kev phom sij ntau dua.
Qhov no lawv yuav pom heev ua tsis tau. Nws ua raws li lawv tsis muaj lwm txoj hauv kev tab sis cia siab rau lawv thawj qhov laj thawj, qhov tsis zoo ntawm cov neeg uas pom tseeb rau txhua tus.

Yog li ntawd, sawv cev ntawm txhua tus menyuam yaus dawb huv, kuv thov kom cov neeg tawm tsam ntawm cov khoom noj nyoos yuav tsum xa lawv cov lus tsis txaus siab rau cov xovxwm, kom lawv thiaj li tau txais lawv cov lus teb kom raug thiab cov kev xav rau pej xeem yuav muaj lub sijhawm los kos cov lus xaus uas tsim nyog thiab tshaj tawm nws. kawg thiab tsuas txiav txim.

Txhua tus neeg yuav tsum lees paub qhov tseeb thiab tsis muaj tseeb Cov khoom ntawm Nws lub cev

Txhua tus neeg yog tus txaus siab muaj ntawm ib qho nyuaj factories nyob rau hauv lub ntiaj teb no thiab nws yog nws ib leeg uas yog lub luag hauj lwm rau kev ua haujlwm du ntawm lub Hoobkas muab. Nws yog qhov tsim nyog, yog li ntawd, nws yuav tsum paub meej txog qhov tseeb, tsis muaj qhov tsis raug thiab cov khoom siv raw ntawm lub Hoobkas zoo.

Kev ncaj ncees ntawm cov ntaub ntawv raw tsis yog txiav txim siab los ntawm qhov ntau ntawm cov protein, rog, carbohydrates, vitamins, minerals thiab calories uas tau teev tseg los ntawm cov kws tshawb fawb niaj hnub no hauv lawv phau ntawv qhia txog kev noj haus. Tsis yog nws tuaj yeem txiav txim siab los ntawm kev muab ib sab ntawm cov npe ntev ntawm cov zaub mov txawv rau cov zaub mov siav.

Los ntawm ntau lab thiab lab xyoo thiab los ntawm kev suav tseeb tshaj plaws peb cov xwm txheej zoo kawg nkaus tau coj los ua ke cov ntaub ntawv tseem ceeb uas tsim nyog rau tib neeg lub cev, tau muab tso rau hauv kev sib raug zoo zoo thiab hauv cov khoom tsim nyog, tau muab lawv lub neej thiab tau tsom mus rau hauv zaub. lub cev nyob rau hauv daim ntawv ntawm cov cell nyob.

Tag nrho cov lus zais ntawm kev noj haus yog nyob rau hauv cov hlwb uas tuag los yog ciaj sia. Tsis muaj ib qho xwm txheej twg tuaj yeem ua cov tshuaj uas muaj cov hlwb tuag ua cov ntaub ntawv raw rau tib neeg lub Hoobkas.

Tus txiv neej yuav tsum tsis txhob poob nws qhov kev xav ntawm kev faib ua feem thiab gloat tshaj nws inventions tshaj li ntawm lub laj thawj. Nws yog qhov tseeb hais tias nyob rau hauv kev kawm ntawm ib tug neeg noj khoom haus constituents biologists tau noj ib tug loj npaum li cas ntawm cov teeb meem thiab tau ua ib tug zoo heev ntau yam tseem ceeb discoveries, uas tag nrho tsim nyog peb txaus siab. Tag nrho cov kev ua tiav, txawm li cas los xij, tuaj yeem suav hais tias yog qhov tseem ceeb hauv kev sib raug zoo rau tam sim no kev txawj ntse thiab kev loj hlob ntawm tus txiv neej. Tawm tsam qhov kev txawj ntse zoo tshaj plaws ntawm cov xwm txheej txawm tias cov kws tshawb fawb tseem ceeb tshaj plaws, nrog rau tag nrho lawv cov kev kawm thiab lawv cov kev tshawb pom suav tsis txheeb, tsis muaj kev pom ntau dua li tus me nyuam ntawm tsib. Lawv tsis muaj cai, yog li ntawd, chim siab rau kev sib haum xeeb thiab kev ncaj ncees ntawm cov khoom siv raw tsim los ntawm cov xwm txheej thiab ua rau cov pej xeem lawv cov me nyuam tsis txaus ntseeg ntawm kev paub raws li kev tshawb fawb zoo meej.

Undoubtedly, nyob rau hauv kev sim nkag mus rau hauv lub secrets ntawm foodstuffs Lub hom phiaj kawg ntawm cov kws tshawb fawb yog kom paub txog tag nrho cov khoom noj khoom haus uas tseem ceeb rau tib neeg lub cev, txiav txim siab txog lawv cov txheeb ze thiab sib koom ua ke. Hauv lwm lo lus, lawv xav npaj cov nplej nplej lossis lentil thiab muab txoj sia rau nws. Tab sis dab tsi tus txiv neej tsis tuaj yeem tau txais tom qab ntau txhiab xyoo ntawm kev ua haujlwm tsis tu ncua, qhov xwm txheej tshwm sim rau peb niaj hnub no. Peb xav tau dab tsi ntxiv? Peb puas lom zem tej kev tsis ntseeg concerting lub tswvyim ntawm lub

ntug los yog kev quav yeeb quav tshuaj rau cov nqaij incite txiv neej ua txhaum feem ntau unbelievable follies?

Nws yog qhov tsis txaus ntseeg thiab txaus ntshai tshaj qhov xav tias peb xav tau ntau dua cov proteins lossis lwm yam khoom noj khoom haus ntau dua li muaj nyob hauv cov zaub mov. Yog tias tom kawg tsuas muaj me me ntawm cov proteins, nws ua raws li peb lub cev tsis xav tau ntau ntxiv, vim nws yog qhov tseeb nrog cov khoom uas peb lub cev tau tsim thiab tsim nyob rau lub sijhawm ntawm ntau lab centuries.

Qee tus neeg nyiam tham txuas ntxiv txog lub cev-khoom siv tsev. Yog hais tias "tag nrho-sib npaug" cov tsiaj proteins thiab "cov zaub mov muaj txiaj ntsig" tuaj yeem ua kom qhov siab ntawm txhua tiam neeg los ntawm tsawg li ib millimeter, niaj hnub no qhov siab ntawm tus txiv neej yuav tau nce los ntawm ob peb meters.

Cov vitamins tsim tawm ntau tuaj yeem tsis tuaj yeem ua cov khoom noj khoom haus rau cov laj thawj pom tseeb uas feem ntau tsis pub dhau tsib feeb tom qab lawv nkag mus rau hauv tib neeg lub cev lawv nres cov haujlwm ntawm peb lub cev tag nrho; hais tias, lawv tsav peb mus rau txoj kev tuag.

Nws yog qhov tsis pom kev tsis pom kev tsis txaus ntseeg los xav txog cov khoom noj tshwj xeeb uas yog ib qho ntawm cov vitamin tshwj xeeb lossis lwm yam khoom noj khoom haus. Tag nrho cov organic tebchaw yog tsim los ntawm yuav luag tib cov khoom, tab sis lawv txawv ntawm lawv lub cev thiab tshuaj lom neeg vim qhov sib txawv ntawm lawv cov muaj pes tsawg leeg thiab cov qauv molecular. Yog li, txhua tus paub tias cawv thiab suab thaj yog tsim los ntawm tib yam tshuaj (carbon, hydrogen thiab oxygen), tab sis lawv txawv heev ntawm cov xim, saj thiab tsos. Cov noog tau khaws cia rau hauv tawb nrog ib hom noob lossis nplej thiab cov tsiaj hauv tsev feem ntau pub rau ib hom nyom xwb. Txawm li cas los xij, cov tsiaj no tau txais lawv cov khoom noj muaj protein ntau, rog, vitamins thiab minerals los ntawm ib hom khoom noj uas muab rau lawv.

Kev kho mob ntawm cov kab mob los ntawm kev siv cov vitamins cuav, tshuaj tua kab mob puas tsuaj thiab ntau yam tshuaj lom yog qhov kev sim tsis muaj kev cia siab uas tsis yog los ntawm aetiological thiab cov laj thawj yooj yim, tab sis ntawm cov tsos mob, pom tseeb thiab tsis sib haum xeeb cov ntaub ntawv.

Tsis muaj cov vitamin dag tuaj yeem kho qhov sib npaug zoo ntawm cov vitamins ntuj hlawv rau ntawm qhov hluav taws kub; tsis muaj tshuaj lom tuaj yeem tswj cov kev ua haujlwm lom neeg ntawm lub cev thiab cov qog; tsis muaj tshuaj tua kab mob tuaj yeem hloov cov tshuaj tua kab mob ntuj tsim puas tsuaj hauv chav ua noj.

Tsiaj txhu kho lawv qhov mob los ntawm licking lawv. Lawv cov kua qaub thiab qaub ncaug tau txais txiaj ntsig nrog cov kab mob bactericidal. Txawm li cas los xij, cov secretions ntawm tus txiv neej noj mov, tsis muaj cov khoom zoo li no. Cov neeg noj nqaij nyoos tawm ntawm qhov txaus ntshai ntawm qhov mob khaub thuas hnyav dhau los ntawm lub koom haum ntawm cov kua dej tso tawm los ntawm cov ntaub so ntswg ntawm txoj hlab ntsws, thaum tus neeg noj zaub mov ua rau cov hnoos qeev thiab qaub ncaug, tab sis tseem tsis tuaj yeem tiv taus qhov txaus ntshai ntawd.

Lub hnub nyoog ntawm kev noj mov yog hnub nyoog thaum muaj kev quav yeeb quav tshuaj, Kev ntseeg siab thiab cov kab mob Microbes Reign Supreme

Cov tshuaj niaj hnub yog nyob ib puag ncig los ntawm kev sib txuas ntawm kev ntseeg tsis muaj tseeb. Tag nrho cov haujlwm kho mob yog ua raws cov tsos mob, pom tseeb, dag thiab tsis sib haum xeeb cov ntaub ntawv, thaum lub hauv paus ntsiab lus tseem ceeb tshaj plaws tau raug muab faus rau hauv oblivion. Qhov no yog qhov tseeb tias KEV UA HAUJ LWM NTAWM TXOJ CAI TXOJ CAI NTAWM LUB CHAW UA HAUJ LWM YUAV TSUM TAU TXAIS KEV UA HAUJ LWM NTAWM LUB TSEV KAWM NTAWV RAW KHOOM NTAUB NTAWV TSEEM CEEB NTAWM LUB ENGINEER. Nyob rau hauv cov ntaub ntawv no, LUB INTEGRAL RAW MATERIALS ntawm lub tib neeg Factory yog cov zaub nyob rau hauv lub cell thiab tsis muaj dab tsi ntxiv.

Intoxicated los ntawm ob peb txoj kev vam meej, tus txiv neej niaj hnub no xav txog nws tus kheej ntawm qhov tseem ceeb ntawm kev vam meej, thaum nyob rau hauv kev muaj tiag nws drags rau ib tug feem ntau primitive, unnatural thiab txaus ntshai lub neej ntawm npau suav phem. Feem ntau hais lus, hauv kev nom kev tswv, kev lag luam, kev coj ncaj ncees thiab kev noj qab haus huv lub siab thiab kev xav ntawm tus txiv neej raug txiav txim thiab nws cov yeeb yam raug coj los ntawm kev ntxub ntxaug thiab kev ntseeg tsis zoo. Tsis nco qab qhov tseem ceeb tshaj plaws thiab cov teeb meem yooj yim ntawm lub neej, cov txiv neej exaggerate cov teeb meem tsis tseem ceeb ntawm qhov tseem ceeb thib ob thiab hloov mus rau cov lus nug tseem ceeb, thiab tom qab ntawd lawv nkim sijhawm thiab cov peev txheej, tsim

enmities, tso dej hiav txwv ntawm cov ntshav thiab kis thoob ntiaj teb kev puas tsuaj thiab kev puas tsuaj.

Cov keeb kwm yav dhau los tau pleev xim rau hauv cov xim uas ntxim nyiam tshaj plaws cov imposts thiab tributes levied los ntawm txawv teb chaws conquerors. Txawm li cas los xij niaj hnub no, lub sijhawm lawv tau ua lub luag haujlwm ntawm lub xeev, cov txiv neej uas suav tias yog neeg pej xeem thiab muaj kev paub zoo siv ntau yam kev cai lij choj los tuav ntau dua 90 feem pua ntawm tag nrho cov nyiaj tau los ntawm lawv tus kheej kom txaus siab rau lawv tus kheej kev quav yeeb quav tshuaj thiab ambitions. Lawv txhawb kev tsim cov luam yeeb, dej cawv thiab tsis muaj cawv, tshuaj yej, cocoa thiab kas fes, tag nrho cov uas ua rau cov neeg tsis muaj kev noj qab haus huv, thiab tom qab ntawd txaus siab rau lawv tus kheej ntawm kev nce nyiaj hauv tsoomfwv tau los ntawm cov peev txheej ntawd. Ib yam li ntawd tej zaum tus txiv ruam ntawm ib tsev neeg gloat tshaj nws cov nyiaj npib tau txais ntawm tus nqi ntawm ib phaus squandered los ntawm nws cov me nyuam thiab, dab tsi yog qhov phem dua, ntawm tus nqi hnyav ua rau lawv noj qab haus huv.

Cov lus qhia tam sim no thiab cov lus pom zoo ntawm tus kheej cov vitamins thiab minerals tsis ua tiav cov txiaj ntsig zoo txawm tias pom tseeb los ntawm qhov tseeb tias, tau txhawb nqa los ntawm kev xav ntawm txhua tus muaj zog tiv thaiv, kev noj zaub mov zoo ntawm noob neej maj mam txhim kho ntawm tus qauv txaus ntshai uas txhawb nqa lub zog. tsim cov khoom noj txaus ntshai uas tsis muaj cov vitamins thiab minerals. Yog tsis muaj tsawg kawg yog so los yog so, muaj cov chaw tsim khoom txuas ntxiv rau kev tsim cov luam yeeb, dej cawv thiab tsis muaj cawv, biscuits, khoom qab zib, ice cream, hnyuv ntxwm, zaub mov kaus poom, qhob cij dawb, margarine thiab ntau yam khoom txaus ntshai.

Tag nrho cov no los ua pov thawj tias hauv kev coj ua ntawm lawv lub neej txhua hnub tib neeg raug coj tsis yog los ntawm kev nkag siab zoo, tab sis los ntawm kev puas tsuaj rau kev quav yeeb quav tshuaj thiab kev ntseeg tsis zoo tshwj xeeb rau noob neej noj mov. Muaj nyob hauv lub ntiaj teb no ntau pawg uas txhawj xeeb txog lawv tus kheej nrog cov lus nug tsis tseem ceeb thiab theem nrab ntawm kev txaus siab txwv nruj.
Txij ntawm no mus, lub luag haujlwm tseem ceeb ntawm tus txiv neej kev vam meej yuav tsum tau them nyiaj sai thiab txiav txim siab tawm tsam kev quav yeeb quav tshuaj thiab kev ntseeg ntawm txhua qhov kev piav qhia. Qhov no yog tib txoj kev yooj yim uas tus txiv neej yuav

ua tiav ntawm kev ua tiav qhov kev nplua nuj, thaj yeeb, xis nyob, noj qab nyob zoo, ntev thiab zoo siab lub neej uas nws ib txwm xav tau.

Daim ntawv pov thawj yog ua ntej kuv ob lub qhov muag. Los ntawm txoj kev ntawm raw-noj tsis tsuas yog kuv tau cawm kuv txoj sia xwb, tab sis kuv kuj tau tso kuv tus kheej tawm ntawm txhua yam mob uas tau ua rau kuv tsim txom tsis tu ncua thiab kuv tau khiav tawm ntawm kuv lub ntsej muag ntawm kev tuag ntxov. Thaum muaj hnub nyoog 61 xyoos, thaum cov neeg noj zaub mov noj tsis ua haujlwm thiab mus so haujlwm, kuv tau rov qab muaj kev noj qab haus huv, lub zog, lub zog thiab lub zog ntawm ib tug tub hluas ntawm 25 xyoo.
Rau lub hlis kawg, kuv ua hauj lwm 16 teev nyob rau ib hnub, tsis muaj qhov kev xav ntawm qhov hnyav tshaj plaws. Kuv muaj kev ntseeg siab tias kuv yuav rov muaj txoj sia nyob ib puag ncig ntawm tus neeg noj mov lub neej.

Nws tau hais ntau zaus tias txiv neej yuav tsum noj kom nyob thiab tsis nyob noj.
Tam sim no lub sij hawm tau los ua pov thawj tias leej twg yog cov neeg uas xav tias kev noj zaub mov yog qhov kawg thiab tsis yog qhov kawg ntawm nws tus kheej. Cia cov neeg zoo li no ua raws li kuv tus yam ntxwv, nqis mus rau hauv qhov chaw, koom tes ua ke, tawm tsam txhua tus tib neeg kev quav yeeb quav tshuaj thiab qhib txoj kev mus rau lub neej tshiab thiab zoo siab rau tib neeg.

Cov ntsiab lus uas tau tham hauv phau ntawv no tsis yog cov lus nug tshwj xeeb uas yuav tsum tau tham tom qab kaw qhov rooj. Lawv yog cov teeb meem uas cuam tshuam rau tib neeg tag nrho thiab yuav tsum tau txiav txim siab rau pej xeem kom txhua tus tuaj yeem paub txog cov khoom siv raw ntawm nws lub cev.

Nws yog lub luag haujlwm ntawm tag nrho cov neeg uas xav txog kev noj qab haus huv ntawm lawv tus kheej thiab lawv cov me nyuam los tsa lawv lub suab thiab thov kom cov uas tawm tsam cov ntsiab lus ntawm cov khoom noj nyoos yuav tsum xa lawv cov lus thuam rau cov xov xwm, kom kuv thiaj li muaj lub luag haujlwm. lub sijhawm los muab cov lus teb tsim nyog rau lawv thiab yog li txhawm rau tshem tawm qhov tsis ntseeg ntawm cov pej xeem sawv daws ntawm cov lus qhuab qhia ntawm kev noj nyoos.

Cov ntawv ntxiv

Cov neeg nyeem kuv phau ntawv ntawm kev noj nqaij nyoos feem ntau siv rau kuv tus kheej thiab sau ntawv thiab nug cov ntsiab lus ntawm kev noj zaub mov tshwj xeeb. Tam sim no, tus neeg noj nqaij nyoos tsis muaj qhov tshwj xeeb rau sawv ntxov,

noj hmo los yog yav tsaus ntuj. Nws noj thaum twg nws xav tau, txhua yam nws xav tau thiab ntau npaum li nws xav tau. Tab sis vim tias cov neeg noj zaub mov noj, ua rau cov sijhawm tshwj xeeb thiab cov cai ntawm kev pub mis, xav pom cov txheej txheem ntawm cov khoom noj nyoos, ib yam nkaus, tswj raws li qee txoj cai, cia nws ua li ntawd. Tsis muaj kev phom sij tshwj xeeb hauv nws.

Nws yog, ntawm chav kawm, dhau lub peev xwm ntawm ib tug tib neeg los ua kom paub cov zaub mov txawv thiab npaj ntau yam zaub mov kom suav nrog ntau cov tais diav tshiab. Ntau ntau yam ntawm cov tais diav thiab cov khoom noj degenerated uas peb pom niaj hnub no tau tsim los maj mam, nyob rau hauv ntau txhiab xyoo thiab los ntawm kev siv zog ntawm ntau txhiab tus neeg.
Thaum tib neeg tau lees paub tias hom kev noj zaub mov zoo tshaj plaws yog noj nyoos, ntau hom zaub mov yuav ua rau lawv zoo li, thaum hmo ntuj.

Muab hais tias nws mob siab rau ob peb lub lis piam ntawm lub sij hawm uas nws feem ntau siv nyob rau hauv ua noj ua haus, txhua tus niam tsev yuav muaj peev xwm ua hauj lwm tawm, raws li nws tus kheej saj, ntau yam zoo kawg nkaus tshiab tais diav los ntawm mixs ntawm ntau yam khoom noj nyoos muaj rau peb; thiab ua li ntawd, nws yuav txhawb nqa cov ntawv qhia dav dav tib lub sijhawm. Cia peb coj peb tsev neeg ua piv txwv.

Tom qab ib tug xov tooj ntawm kev sim kuv tuaj mus rau lub xaus hais tias cov khoom noj xws li nplej, pulses, qos yaj ywm, aubergines thiab cov hlab ntsha, cov nqaij nyoos noj uas yog xam tsis tau los ntawm cov khoom noj additives, tej zaum yuav sib tov nyob rau hauv ntau yam kom muaj xws li savory zaub xam lav raws li xav tau.
txawm yog cov neeg quav yeeb quav cawv.

Peb muab cov nplej, lentils, chickpeas, taum, thiab lwm yam hauv dej kom ntau.
Thaum lawv pib tawg hauv ib hnub lossis ob hnub, peb yaug lawv nrog dej tshiab.
Tom qab ntawd peb ntws cov dej no tawm, npog lub lauj kaub nrog lub hau thiab muab tso rau hauv qhov chaw txias. Hauv qhov xwm txheej no lawv yuav noj tau peb lossis plaub hnub. Lawv kuj tuaj yeem noj nrog raisins, walnuts, hnub thiab ntau lwm yam khoom noj los yog lawv tuaj yeem tov nrog ntau yam zaub xam lav.

Thaum peb xav npaj zaub xam lav, peb hla cov nplej, lentils, thiab lwm yam los ntawm lub tshuab mincing, thiab grate qos yaj ywm thiab carrots on ib nplua.

grater; Tom qab ntawd peb txiav cucumbers, txiv lws suav thiab dos rau hauv nyias slices nrog ib tug riam, thiab shred ntsuab kua txob thiab ob peb hom zaub ntsuab.

Tam sim no peb sib tov lawv tag nrho ua ke thiab ntxiv cov roj txiv roj roj, kua txiv qaub tshiab thiab me ntsis dej tshiab. Ib qho tuaj yeem ntxiv walnuts, raisins, hnub, thiab lwm yam. Cov txheeb ze ntawm cov khoom xyaw yog nyob ntawm tus neeg saj. Nyob rau hauv lub caij ntuj sov nws yog qab ntxiag mus noj xws zaub nyoos iced.

Ua raws li cov txheej txheem ntawm kev npaj cov zaub xam lav no ua lub hauv paus, nws tuaj yeem npaj ntau yam zaub xam lav nyob rau hauv ntau qhov sib txawv thiab qhov tshwm sim los ntawm kev siv txhua hom zaub ntsuab thiab lwm yam zaub, xws li spinach, lettuce, aubergine, beetroot thiab, feem ntau. Txawm li cas los xij peb lub vaj zaub muab, tab sis cov khoom tseem ceeb ntawm cov zaub xam lav yog cov nplej, pulses thiab qos yaj ywm.

Cov zaub xam lav no yuav tsum dhau los ua zaub mov tseem ceeb ntawm txhua tus noob neej. Cov khoom noj no, uas yog cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws rau cov neeg nplua nuj thiab cov neeg pluag, muaj qhov zoo ntawm kev noj qab haus huv, ntxiv dag zog, txaus siab, noj zaub mov zoo thiab pheej yig. Nws yog ib lub tais uas muaj tag nrho cov yam tseem ceeb rau lub neej ntev thiab noj qab nyob zoo. Nws yog ib qho tshuaj tiv thaiv txhua yam mob. Ib phaj ntawm cov pluas noj no, ua ke nrog cov txiv hmab txiv ntoo ntxiv me ntsis, yog qhov txaus kom ua tau raws li cov kev cai niaj hnub ntawm ib tug txiv neej thiab tib lub sij hawm them nws qhov kev tiv thaiv zoo tshaj plaws tiv thaiv txhua yam kab mob.

Ua tib zoo xav txog tus txheeb ze dearness ntawm qee yam ntau yam ntawm cov txiv hmab txiv ntoo uas tsis tshua muaj nyob rau lub caij ntuj no, qee cov neeg xav tias noj nyoos yuav ua pov thawj kim heev. Lawv xav tias cov neeg noj nqaij nyoos yuav tsum pub tsis muaj dab tsi tab sis cov txiv hmab txiv ntoo tshiab txhua xyoo puag ncig. Qhov no, ntawm chav kawm, tsis muaj tseeb. Muaj cov neeg uas ua tiav pluas mov loj nrog cov txiv hmab txiv ntoo zoo. Yog tias cov neeg zoo li no noj cov txiv hmab txiv ntoo nrog tsuas yog ib feem ntawm cov khob cij uas lawv feem ntau haus (tab sis nyob rau hauv daim ntawv nyoos ntawm cov nplej, tau kawg), lawv yuav pom lawv tus kheej txaus siab. Nyob rau hauv txoj kev no, lawv yuav tau txais kev cawmdim ob qho tag nrho cov nqi thiab cov teeb meem ntawm kev npaj zaub mov siav, tshuaj yej, pastries thiab txhua yam ntawm lwm yam degenerated eatables.

Muaj qee yam khoom noj, xws li nplej, walnuts, cov zaub hauv paus, uas muaj nyob rau hauv txhua lub caij ntawm lub xyoo nrog tsuas yog me ntsis hloov ntawm lawv cov nqi. Ntxiv mus, qhov zoo dua tuaj yeem noj cov txiv hmab txiv ntoo tshiab thaum lawv nyob rau lub caij; Yog li, thaum mulberries muaj ntau peb tuaj yeem pub peb tus kheej feem ntau ntawm mulberries, thiab nrog rau txiv hmab txiv ntoo thiab lwm yam txiv hmab txiv ntoo.

Thaum lub caij ntuj no ntau yam ntawm cov txiv hmab txiv ntoo qhuav qhuav tuaj yeem tsau rau hauv dej txias, hloov mus rau hauv compote nyoos thiab nyiam nrog kev zoo siab. Rau no compote peb yuav ntxiv ib co txiv ntseej, pistachios, sprouted nplej, cardamom los yog vanilla hmoov, thiab lwm yam. Raw compote yog lub feem ntau yig thiab nyob rau tib lub sij hawm cov khoom noj qab haus huv tshaj plaws nyob rau lub caij ntuj no.

Dhau li ntawm noj walnuts, almonds, pistachios thiab hazel ceev nyob rau hauv lawv lub xeev ntuj, tov nrog lwm cov txiv hmab txiv ntoo qhuav, peb kuj yuav zom lawv thiab siv lawv nyob rau hauv ntau lwm yam ntaub ntawv, los yog peb yuav muab sib tov nrog raw zaub hotchpotch los yog ntau yam compotes. Qhov zoo siab tshaj plaws confection ntawm cov neeg noj nqaij nyoos yog "Halva" lossis qab zib ntawm walnuts, almonds lossis pistachios. Cov no yog crushed, spiced mus saj nrog cardamom, vanilla los yog saffron thiab txiav mus rau hauv me me squares. Qhov Halva no tau noj nrog qhov zoo tshaj plaws relish nrog ntau yam zaub ntsuab. Nws tuaj yeem muab tso rau hauv nplooj lettuce thiab noj raws li hom qhaub cij. Cov dej sib xyaw nrog cov kua txiv qaub tshiab yog cov dej haus zoo tshaj plaws uas yuav muab rau cov menyuam yaus.

Nyob rau hauv xaus, nws yog ib qho tseem ceeb kom nco ntsoov tus nyeem ntawv ntawm ib tug heev qhov xwm txheej tseem ceeb uas yuav tsum nco ntsoov nco ntsoov. Nyob rau hauv thawj lub sij hawm ntawm cov khoom noj nyoos-noj cov neeg quav yeeb quav tshuaj tej zaum yuav muaj ntau yam kev tsis xis nyob, uas yuav ua rau muaj kev xav tias cov khoom noj nyoos muaj teeb meem rau lawv thiab ua rau lawv tsis muaj zog lossis ua rau lawv mob. Nws yuav tsum tau nco ntsoov tias tag nrho cov uas twb muaj lawm erroneous thiab disastrous conceptions nyob rau hauv dietetics muaj lawv keeb kwm nyob rau hauv xws li pom tseeb thiab contradictory impressions. Cov tsos mob sab nraud, yog li ntawd, yuav tsum tsis txhob ua qhov kev zam txim rau kev tawm haujlwm ib nrab ua tiav. Nws yog ib qho tsim nyog yuav tsum tau tos rau qhov kawg tshwm sim, uas yuav siv li ob peb lub lis piam lossis ntau lub hlis tom ntej. Tab sis yog tias cov zaub mov siav qee zaum sib xyaw nrog cov khoom noj nyoos, cov txiaj ntsig no yuav qeeb heev thiab tsis ua haujlwm lossis tsis tshwm sim txhua.

Lawv qhov tsis xis nyob yog tsis muaj dab tsi tab sis kho cov tshuaj tiv thaiv, thiab los ntawm kev tawm tsam qhia rau lawv lawv yuav muaj peev xwm tso lawv tus kheej ntawm txhua yam kab mob paub thiab tsis paub.

Qhov ntev tshaj plaws ntawm cov tsis xis nyob yog, ntawm chav kawm, lub craving rau zaub mov siav. Nws yuav tsum nco ntsoov nco ntsoov, txawm li cas los xij, tias qhov kev xav ntawm "kev tshaib kev nqhis" xav tau nyob rau hauv cov xwm txheej zoo li no tsis yog los ntawm lub cev lossis lub cev noj qab haus huv, tab sis los ntawm cov hlwb degenerate, tsis muaj txiaj ntsig thiab tsis ua haujlwm thiab los ntawm cov tshuaj lom hauv lub cev; nyob rau hauv lwm yam lus, los ntawm cov kab mob heev uas nkim lub cev. Yog li ntawd, nws yog qhov tseeb los ntawm kev ua siab ntev thiab tawm tsam qhov kev xav ntawm "kev tshaib kev nqhis" uas peb yuav muaj peev xwm tshem tawm cov tshuaj lom, tshem tawm ntawm lub cev tsis muaj nuj nqis, tsim kom muaj qhov tsim nyog ntxiv ntawm cov hlwb ua haujlwm thiab ruaj ntseg ib zaug rau tag nrho cov koob hmoov ntawm noj qab nyob zoo. Txhua teev qhov kev ua siab ntev ntawm qhov "kev tshaib kev nqhis" yog qhov yeej ntawm peb kev tawm tsam cov kab mob.

Tehran, 1963

***

PART 2

Kev tsim kho ntawm tib neeg lub cev

Tej yam uas kuv tham hauv phau ntawv no tsis yog teeb meem tshwj xeeb. Lawv yog cov lus nug uas kov tib neeg tag nrho. Lawv cuam tshuam rau txhua tus uas muaj lub cev thiab ua neej nyob; lawv txhawj txog txhua tus uas muaj qhov ncauj thiab noj. Tias yog vim li cas kuv ib txwm sim kuv qhov zoo tshaj plaws los sau ua hom lus yooj yim li sai tau, ua raws li kuv cov lus xaus raws li cov ntaub ntawv dav dav thiab cov lus sib cav, tsis muaj kev cuam tshuam kuv cov ntawv sau nrog cov ntsiab lus tshawb fawb thiab cov lus tsis txaus ntseeg raws li kev nkag siab ntawm feem ntau ntawm kuv cov neeg nyeem. Hauv kuv cov lus sib cav, kuv tsis tso siab rau ntau qhov pom tseeb thiab tsis sib haum xeeb cov ntaub ntawv tau txais hauv chav kuaj los ntawm kev tsis zoo los yog, tseem phem dua, raws li qhov kev xav yuam kev raws li cov ntaub ntawv no. Cov ntaub ntawv pov thawj uas kuv nthuav tawm yog cov kev cai tsis raug cai ntawm qhov xwm txheej thiab cov lus xaus zoo li no tau txais los ntawm qhov yooj yim

kev paub, thiab uas txhua tus 'tus neeg nyob hauv txhua lub ces kaum ntawm lub ntiaj teb tuaj yeem sim sim thiab txheeb xyuas nws tus kheej.

Nyob rau hauv kev muaj tiag, lub tswv yim ntawm raw-noj yog yooj yim heev uas nws muaj peev xwm summed nyob rau hauv ob kab lus: tus creator ntawm txiv neej lub cev kuj tsim nws coj raw cov ntaub ntawv; yog tias peb xa cov ntaub ntawv raw mus rau lub cev tag nrho, tsis muaj kev cuam tshuam nrog lawv, tib neeg lub cev yuav ua tiav nws lub neej tag nrho yam tsis muaj kev mob nkeeg.

Txhua tus neeg uas pom qhov pom tseeb txaus kom nkag siab lub ntsiab lus tseeb ntawm ob kab lus no thiab muab qhov tsim nyog xav thiab xav txog yuav yooj yim pom nyob rau hauv lub xeev deplorable yog kev noj haus ntawm tus txiv neej niaj hnub no. Nws kuj tuaj yeem pom tau yooj yim sib npaug uas nyob rau hauv kev sib ntaus sib tua tib neeg cov kab mob rau ntau pua xyoo dhau los, cov txiv neej tau rov qab los rau cov txhais tau tias yog ob qho tib si yuam kev thiab txaus ntshai thiab, ntxiv rau, tag nrho cov txhais tau tias muaj kev sib txuas me me tiag tiag nrog cov laj thawj tseem ceeb ntawm cov kab mob. .

Tom qab ntau xyoo ntawm kev ua tib zoo kawm thiab kev paub ntawm tus kheej, hnub no kuv Tsis muaj kev ntseeg dab tsi uas lub ntuj tsim khoom noj khoom haus tsis yog tsuas yog pub dawb rau tib neeg los ntawm txhua yam kab mob, tab sis nws kuj muab rau txhua tus tib neeg lub neej ntev ntev uas muaj kev thaj yeeb, kev zoo siab thiab kev nplij siab.

Lub neej ntawm tus txiv neej niaj hnub no yog npau suav phem phem, haunted los ntawm suav tsis txheeb tej kev txhaum, kev quav yeeb quav tshuaj thiab kev phem. Tseeb tiag, nws yuav tsum tau ua kom tiav ntau txhiab phaus txhawm rau piav qhia tag nrho txhua yam kev phem ntawm tib neeg, suav nrog kev nthuav dav nws tus cwj pwm tsis zoo ntawm kev noj zaub mov, taw qhia minutely lub vicious kev noj nyiaj txiag ntawm nws tus cwj pwm thiab thaum kawg qhia ib tug los ntawm ib tug ntau yam yuam kev txhais tau tias ntawm combating cov kev phem. Tab sis qhov teeb meem tseem ceeb tshaj plaws ua ntej peb yog rau txhua tus txiv neej kom paub meej tias cov kab mob tshwm sim li cas thiab dab tsi yog txoj kev radical ntawm kev tshem tawm cov kab mob ib zaug rau tag nrho.

Nyob rau hauv thawj qhov chaw, nws yog ib qho tsim nyog yuav tsum paub tias peb lub cev yog li cas tsim thiab khoom noj khoom haus yog dab tsi.

Raws li peb paub, lub neej nyob rau hauv peb lub ntiaj teb ua nws thawj zaug nyob rau hauv daim ntawv ntawm ib leeg-celled organisms. Tom qab ntawd, cov tib neeg lub cev unicellular tau koom ua ke los tsim ntau pawg thiab coj los ua ntau cov kab mob. Kev koom tes thawj zaug ntawm ob peb lub hlwb nyob rau hauv lub sij hawm ntawm lub sij hawm txhim kho mus rau xws li ib tug raws li muab yug rau ib tug nyob ntawm ntau lab lab hlwb.

Txhua tus tib neeg lub cell yog ib tug complex kab mob nyob rau hauv nws tus kheej, tab sis xws li kab mob muaj lawv cov theem sib txawv ntawm txoj kev loj hlob. Cov kab mob unicellular tshaj plaws yog amoebae ntawm cov qauv qis tshaj plaws, uas txav mus rau hauv dej tsis muaj lub hom phiaj meej dab tsi. Lawv lub luag haujlwm tsuas yog nrhiav zaub mov, noj, zom thiab sib faib los ntawm cov txheej txheem yooj yim ntawm kev faib lawv tus kheej ua ob.
Lawv muaj lawv cov kab mob digestive rudimentary, uas tau tsim maj mam raws li lub sijhawm mus. Nyob rau theem tom qab ntawm txoj kev loj hlob, cov hlwb tau muab lawv tus kheej ua ke los tsim cov kab mob ntau lub cev. Hauv lwm lo lus, tso tseg lawv lub neej tsis muaj lub hom phiaj ntawm kev cais tus kheej, lawv dhau mus rau lub neej ntawm kev koom tes, qhov twg txhua lub xov tooj muaj lub luag haujlwm tshwj xeeb los ua hauv cov qauv sib sau ua ke.

Muab piv rau tus kheej lub neej ntawm tus txiv neej primordial, ua ntej nws tuaj yeem tham tau zoo, nrog rau kev sib koom ua neej ntawm cov tebchaws loj niaj hnub no, uas cais pawg neeg ua haujlwm ua ke. Tab sis txawm nyob rau hauv peb lub neej yav tom ntej ntawm niaj hnub no ib tug yuav pom tsis muaj txiaj ntsig, ruam, cov kab mob thiab cov neeg ua phem ua phem ua rau nco txog peb cov poj koob yawm txwv ntawm cov hnub qub. Txawm li cas los xij, cov tsiaj zoo li no nyob ib sab nrog cov txiv neej uas txawj ntse thiab txawj ntse.

Tib yam yog qhov tseeb ntawm tib neeg lub cev, qhov twg tsis muaj txiaj ntsig, cov kab mob parasitic nqa ntawm lawv lub neej qeeb nrog rau cov hlwb muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws hauv kev txhim kho qib siab tshaj plaws. Tib neeg lub cev muaj nws ntau lub koom haum thiab cov chaw tsim khoom, uas yog lub npe hu ua qog, lub cev, lub cev, thiab lwm yam. Cov kab mob thiab cov kab ke ua haujlwm ua haujlwm los ntawm kev siv zog ib txhij ntawm cov pab pawg tshwj xeeb. Nws yog qhov nthuav kom nco ntsoov tias cov hlwb tshwj xeeb no tsis ua lawv cov haujlwm tshwj xeeb los ntawm kev pab ntawm cov cuab yeej tshwj xeeb thiab

cov cuab yeej tsim sab nraud; es txhua tus ntawm lawv yog nws tus kheej hloov dua siab tshiab, los ntawm nws cov qauv tag nrho, mus rau hauv ib lub koom haum complex heev.

Yog li, cov hlwb uas tsim lub raum tau txais txiaj ntsig nrog cov khoom siv tshwj xeeb ntws thiab lim dej los ntawm kev sib cais los ntawm cov ntshav thiab tshem tawm cov zis nrog cov impurities thiab cov tshuaj lom uas tsim kev puas tsuaj rau lub cev; cov qog ntawm cov qog noj cov khoom tsim nyog los ntawm cov kua nruab nrog cev (ntawm cov khoom nyoos tsis muaj kab nyob hauv cov zaub mov siav) thiab, hloov mus rau hauv cov tshuaj hormones, xa lawv mus rau lub cev; lub hlwb ntawm cov leeg muaj lub zog tshwj xeeb contractile uas ua rau lawv ua kom lub cev txav thiab ua haujlwm hnyav; Thaum kawg, cov paj hlwb yog powered nrog yards ntawm fibers los ntawm txoj kev uas cov lus txib ntawm lub hlwb raug xa mus rau tag nrho lub cev. Yog li txhua lub hlwb uas tsim tib neeg lub cev yog lub Hoobkas nyuaj ntawm ib qho qauv sib txawv hauv nws cov haujlwm los ntawm cov neeg nyob ze, pib los ntawm cov hlwb ntawm tes, plaub hau, pob txha, cov leeg thiab cov qog mus rau cov hlwb ntawm lub hlwb.

Undoubtedly, nws yuav tau nthuav heev kom muaj tiav kev paub txog cov qauv ntawm cov hlwb thiab cov xwm txheej ntawm txhua yam kev ua ub no thiab cov txheej txheem uas tshwm sim hauv lawv. Tab sis txawm hais tias los ntawm qee tus txiv neej ua txuj ci tseem ceeb tuaj yeem nkag mus rau hauv txhua qhov zais zais zais ntawm cov hlwb thiab lawv cov haujlwm ntau yam, nws yuav tsum tau ua kom tsis yog ntau txhiab, tab sis ntau lab phau ntawv los piav qhia lawv, thaum peb txhua tus xav tau kaum lub neej. tau txais ib qho cursory saib ntawm txhua yam uas tau sau.

Contrary to the pretentious claims of some boastful braggarts, txiv neej muaj cov ntaub ntawv tsawg heev txog tag nrho cov teeb meem no. Nrog rau txhua qhov kev nce qib hauv nws txoj kev tshawb fawb nws yuav tsum tau ntseeg ntau dua thiab ntseeg tau tias kev paub uas nws muaj peev xwm tau txais tau yog ib feem tsis kawg ntawm qhov tseem zais ntawm nws. Txawm li cas los xij, qaug cawv los ntawm ob peb txoj kev ua tiav, tus txiv neej niaj hnub no xav txog nws tus kheej ntawm qhov kawg ntawm kev tshawb fawb zoo tshaj plaws thiab tsis muaj kev cia lossis cuam tshuam nws tampers ntawm lub siab nyiam nrog qhov txuj ci tseem ceeb ntawm kev ua txuj ci tseem ceeb, tib neeg lub cev. Nyob rau hauv qhov tseeb, nws yog li naively presumptuous uas los ntawm txoj kev ntawm qhov txaus ntshai tshaj plaws

contrivances thiab los ntawm cov tshuaj lom ntau txaus ntshai nws ua desperately insane EXPERIMENTS thiaj li yuav kho cov teeb meem uas tau ua rau lawv zoo li nyob rau hauv lub cev. Qhov tseeb tiag, tsis muaj ib yam dab tsi tau ua tiav los ntawm kev sim, kev sim thiab tseem muaj ntau yam kev sim. Tsis tas li ntawd, nws ua rau cov kev sim no tsis yog tsuas yog rau cov tsiaj tsis muaj zog, tab sis kuj ntawm nws tus kheej lub cev, ntawm nws cov me nyuam, rau tag nrho cov noob neej. Nws tsis pom lwm txoj hauv kev los ua kom nws lub hom phiaj.

Tab sis peb yuav tsum nco ntsoov khaws qhov tseeb tsis tuaj yeem lees paub: tus txiv neej uas tsis muaj kev paub zoo ntawm kev ua haujlwm ntawm lub moos zoo tib yam yuav tsum tsis txhob ua haujlwm kho nws, vim ntshai tsam cuam tshuam tag nrho cov txheej txheem rau hauv kev tsis sib haum xeeb los ntawm qhov yooj yim tsis ncaj ncees lawm ntawm tes. Cov kev sim ua rau tib neeg lub cev los ntawm cov kws tshawb fawb niaj hnub no tuaj yeem muab piv rau qhov tsis muaj txiaj ntsig ntawm tus neeg ua haujlwm uas, tau ua haujlwm hauv lub hoobkas rau ob peb hnub, sim rhuav tshem nws cov tshuab thiab sib sau ua ke dua.

Nyob rau hauv cov ntaub ntawv ntawm ib tug mob mob tus kho yog ib txwm xwm, tab sis lub Kev kho mob yog hais txog qhov ua tau zoo ntawm cov tshuaj, thaum nyob rau hauv ntau zaus thaum tus mob yuav siv sij hawm ib tug neeg tuag taus raws li ib tug ncaj qha tshwm sim ntawm kev tswj cov tshuaj, kev tuag yeej ib txwm ntaus nqi mus rau lub ntuj yam ntxwv ntawm tus kab mob. Nws yuav tsum tau hais tias nyob rau hauv cov kab mob ntev, tshuaj, raws li txoj cai, aggravate tus mob thiab impairs lub cev.

Tom qab ntawd, tus txiv neej yuav tsum ua li cas thaum nws lub cev pib ua haujlwm tsis tu ncua? Puas muaj leej twg nyob hauv lub ntiaj teb uas paub txog tag nrho cov ntsiab lus ntawm tus txiv neej lub cev nyob rau hauv tib txoj kev raws li ib tug engineer yog paub txog cov ntsiab lus ntawm tag nrho cov sib txawv Cheebtsam ntawm nws lub Hoobkas, mus rau lub xeem ntsia hlau? Yog lawm tsis. Raws li kuv tau hais los saum toj no, kev kho ntawm txhua lub tshuab tuaj yeem tso siab rau tus kws tshaj lij uas muaj peev xwm thiab muaj peev xwm cais tag nrho cov khoom ntawm lub tshuab muab thiab muab tso ua ke. Tab sis deb npaum li cas tus txiv neej tshem tawm los ntawm kev ua tiav lub hom phiaj ntawm nws lub cev!

Yog li ntawd tus txiv neej yuav tsum ua li cas hauv qhov xwm txheej? Yuav tsum nws tuav nws txhais tes thiab tso nws tus kheej mus rau lub fickle caprices ntawm nws txoj hmoo, los yog yuav tsum nws

coj kev puas tsuaj rau lub taub hau los ntawm kev tsim cov tshuaj lom neeg tsis tu ncua thiab los ntawm cov kev sim vwm ua nrog lawv? Tsis yog ib leeg lossis lwm tus. Muaj, hmoov zoo, txoj hauv kev tam sim thiab super yooj yim uas tus txiv neej tuaj yeem tso nws tus kheej los ntawm txhua yam kab mob.

Thaum ib tug engineer tsim lub Hoobkas, los ntawm kev ua lej Kev suav nws txiav txim siab qhov zoo thiab qhov ntau ntawm tag nrho cov khoom siv raw tsim nyog rau lub Hoobkas ntawd, nrog rau kev saib xyuas uas yuav tsum tau ua rau kev ua haujlwm thiab kev saib xyuas ntawm nws cov tshuab. Tom qab ntawd nws lav lub neej ua haujlwm ntawm lub Hoobkas muab, yog tias nws cov lus qhia tau ua nrog kev saib xyuas.

Nutrition yog dab tsi?

Ib yam li txhua tus engineer ua cov lus qhia ntxaws ntxaws los qhia qhov cov ntaub ntawv raw khoom tseem ceeb rau lub Hoobkas uas nws tau tsim, yog li los ntawm kev suav qhov tseeb tshaj plaws, Qhov Zoo Tshaj Plaws tau tsim cov khoom siv raw tsim nyog rau txhua yam tsiaj nrog rau tib neeg.

Thaum peb xav tsim lub Hoobkas zoo tib yam, ua ntej ntawm txhua qhov peb txhim kho lub tsev tsim nyog, tom qab ntawd peb muab tso rau hauv nws tag nrho cov tshuab tsim nyog thiab cov dynamo, thiab thaum kawg, kom lub Hoobkas tuaj yeem pib tsim khoom, peb muab nws nrog cov roj uas tsim nyog. thiab cov khoom siv raw. Tam sim no vim hais tias tib neeg lub cev muaj ib tug heev intricate tsim, nws raw cov ntaub ntawv yog ib tug sib xws complex xwm, muaj ntau yam khoom.

Nature tau ua haujlwm tsis txaus ntseeg nyob rau hauv qhov kev taw qhia ntawd. Hauv thawj qhov chaw, rau cov qauv yooj yim ntawm cov hlwb nws tau npaj cov khoom siv hauv tsev yooj yim, uas txawv raws li hom cell. Yog li, lub hlwb ntawm cov plaub hau xav tau ib yam ntawm cov khoom siv hauv tsev, cov rau tes lwm yam. Ib yam yog qhov tseeb ntawm cov hlwb ntawm cov leeg, cov qog, cov hlab ntsha, thiab lwm yam. Tab sis cov hlwb ntawm cov qauv yooj yim no tseem tsis tau siv; txhua tus ntawm lawv tam sim no yuav tsum tau muab nrog cov cuab yeej tsim nyog uas cuam tshuam rau nws txoj haujlwm tshwj xeeb, uas tseem xav tau cov khoom siv hauv tsev ntxiv. Thaum kawg,

Nws yog ib qho tsim nyog los muab cov hlwb nrog lub zog thiab muab cov khoom tsim nyog rau kev ua haujlwm ntawm cov qog.

Los ntawm nws qhov kev tsis txaus ntseeg, Nature tau sau ua ke tag nrho cov ntawd cov ntaub ntawv, tus naj npawb ntawm uas mus txog kaum tawm txhiab. Txhua yam ntawm cov ntaub ntawv no muaj nws qhov tseeb. Yog li, ntawm ib yam khoom peb yuav xav tau ib txhiab grams, ntawm lwm yam tsuas yog ib gram, ntawm ib feem peb tsawg li ib txhiab ntawm ib gram. Qhov no yog txoj cai ua haujlwm hauv txhua lub hoobkas. Nws yog ib qho tseem ceeb uas cov ntaub ntawv yuav tsum ib txwm nyob ntawm kev pov tseg ntawm cov hlwb hauv cov khoom ua ntej. Tshwj xeeb, kev saib xyuas tshwj xeeb yuav tsum tau ua kom paub tseeb tias tsis muaj ib qho ntawm lawv tsis tuaj ntawm cov khoom sib sau.

Txhua tus neeg, kawm thiab yooj yim, nplua nuj thiab pluag zoo ib yam, yog tib tus tswv ntawm nws lub cev thiab tsuas yog tus thawj coj ua lub luag haujlwm rau lub ntiaj teb txuj ci tseem ceeb ntawm sab hauv galaxies.

Nws yog nthuav kom nco ntsoov tias tag nrho cov ciaj sia nyob rau hauv lub ntiaj teb no, los ntawm Ant los yog Sparrow rau Elephant, paub txog qhov sib sau ua ke thiab siv tag nrho rau lawv cov khoom noj khoom haus.

Paradoxically txaus, txij li thaum kaj ntug ntawm kev vam meej txiv neej ib leeg, raws li ib tug ib leeg zam nyob rau hauv tag nrho cov thoob lub ntiaj teb no, tau tawm ntawm nws lub siab thiab tau ploj tag nrho pom ntawm kev ncaj ncees ntawm cov ntaub ntawv uas yog indispensable rau nws tus kheej noj qab nyob zoo. Tias yog vim li cas nws ua haujlwm nruab hnub thiab hmo ntuj hauv nws lub chaw soj nstuam thiab kev tshawb fawb kev cob qhia, ua txhua yam kev sim thiab kev sim, pom cov ntaub ntawv zoo sib xws ib los ntawm ib qho, tsim lawv nrawm hauv nws cov chaw tsim khoom, sau npe txawv txawv rau lawv, sau rau hauv lub thawv thiab lub raj mis. , thiab faib lawv mus thoob plaws lub ntiaj teb no, xwv kom neeg yuav nqos tau lawv thiab tsis tshaib plab. Thiab tag nrho cov no lawv hu ua science.

Tsis paub tias lawv ua dab tsi, cov kws tshawb fawb tau nkag mus rau hauv lub arena nyob rau hauv defence ntawm xwm. Qhov muag tsis pom los ntawm kev quav yeeb quav tshuaj, cov txiv neej no tsis tuaj yeem pom tau tias dhau los ntawm ntau lab thiab ntau lab xyoo thiab los ntawm kev suav tseeb tshaj plaws uas peb niam Lub Ntiaj Teb, hauv nws lub Providence, tau coj los ua ke, tau tsom mus rau hauv cov nroj tsuag thiab tau sau tag nrho.

ntiaj teb nrog cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo heev uas lawv tsuas yog pib paub, ib qho los ntawm ib qho.

Tag nrho cov kab mob nyob hauv lub ntiaj teb tau nqis los ntawm tus tib cov poj koob yawm txwv, tab sis nyob rau hauv lub sij hawm ntawm lub sij hawm lawv tau coj txawv evolutionary cov lus qhia. Qhov sib txawv anatomical thiab physiological ntawm tib neeg thiab lwm yam tsiaj yog qhov tsawg heev.

Ib yam li txiv neej, cov tsiaj no muaj lub siab, ntsws, siab, raum, ntshav, pob txha, hlwb, thiab lwm yam. Lawv lub cev xav tau tib yam khoom noj khoom haus zoo ib yam li lub cev ntawm tus txiv neej ua. Qhov yuam kev loj tshaj plaws los ntawm cov kws tshawb fawb biologist tau nkim sij hawm ntau dhau thiab siv zog rau kev tshawb nrhiav ntawm tag nrho cov teeb meem theem nrab, trifling thiab contradictory, uas nws tau clogged nws lub hlwb thiab muddled nws lub siab, es tsis txhob cia siab rau xws li cov lus tseeb thiab cov ntaub ntawv. raws li yog nyob ntawm nws pov tseg thiab ua raws nws txoj kev paub ntawm cov txiaj ntsig tau los ntawm qhov tseem ceeb ntawm kev sim.

Peb yuav tsum nco ntsoov lub fact tias thaum ib tug tsiaj plucks ib tug "paltry" nplooj los ntawm ib tsob ntoo nyob rau hauv lub hav zoov, nws txaus siab rau tag nrho cov kev xav tau ntawm nws cov kab mob los ntawm kev noj cov "yooj yim" nplooj. Nyob rau hauv ib nplooj ntawv ntawd, xwm tau concentrated tag nrho cov tshuaj uas tsim nyog los tsim cov hlwb tshiab hauv lub cev ntawm tus tsiaj ntawd; txhawm rau txheeb xyuas cov cell sib txawv, txhawb nqa lawv thiab muab lub zog rau lawv, thiab thaum kawg muab cov khoom tseem ceeb rau cov qog.

Nyob rau hauv luv luv, cov nplooj ntawv no suav nrog cov khoom siv raw khoom sib npaug rau lub cev tsiaj; Cov nplooj ntawd yog cov khoom noj zoo rau tsiaj.

Tag nrho ntau yam ntawm Raw Zaub muaj qhov tseem ceeb ntawm cov Tib Neeg Cov Cai

Yog hais tias tus tsiaj saum toj no, nrhiav tsis tau ib yam dab tsi los noj dua li cov nplooj ntawd, yuav tsum ua raws li cov khoom noj rau lub hlis lossis xyoo kawg, nws lub cev yuav tsis hnov qhov tsis txaus ntawm cov vitamins lossis lwm yam khoom noj rau qhov teeb meem ntawd. Nws ua tsis txawv yog tias

es tsis txhob ntawm nplooj ntoo, nws muaj ntawm nws pov tseg lwm yam nroj tsuag. Qhov tseem ceeb yog qhov tseeb tias cov khoom noj uas nws noj yog NATURAL THIAB TSIS TAU.

Thaum lawv muab ib qho kev ntsuas ntawm cov zaub mov ua ntej nees lossis nees luav, lawv yeej tsis txhawj txog lawv tus kheej li kev xav tias cov protein ntau lossis cov vitamins yuav tsis txaus rau tus tsiaj, txawm hais tias peb paub zoo tias tsiaj ib yam li tib neeg, lawv xav tau. txhua yam ntawm cov vitamins, minerals thiab lwm yam khoom noj khoom haus.

Txhua leej txhua tus tuaj yeem pom tseeb tias kev xaiv cov khoom noj ntawm qhov pov tseg ntawm ntau txhiab tus tsiaj sib txawv yog li txwv tsis pub lawv tsis muaj sijhawm los xaiv thiab xaiv yam lawv nyiam noj. Lawv yuav tsum nyob ntawm ob peb hom khoom noj uas muaj nyob hauv lawv cov zej zog tam sim ntawd.

Txawm li cas los xij, peb tsis tuaj yeem pom ib kis ntawm avitaminosis lossis lwm yam khoom noj tsis txaus ntawm lawv.

Yog tias koj muab cov khoom noj uas cov tsiaj no noj rau hauv Laboratories ntawm biologists, nyob rau hauv txhua tus ntawm lawv yuav pom ob peb yam khoom ntawm txawv zoo thiab ntau. Tom qab ntawd lawv yuav qhia rau koj tias hauv ib tsob nroj muaj protein ntau, muaj roj ntau thiab ntau ntawm cov vitamin lossis lwm yam. Yog li hauv txhua cov nroj tsuag lawv yuav suav qee qhov 10-15 cov khoom sib xyaw uas lawv tau tswj kom pom thiab yuav ua tib zoo txiav txim siab lawv cov khoom ib los ntawm ib qho. Txawm tias nyob rau hauv cov txiv hmab txiv ntoo nplua nuj, cov naj npawb ntawm cov khoom uas lawv tau ua tiav hauv kev tshawb pom tau raug txwv nruj. Qhov tseeb tiag, qhov no tsis tau ua pov thawj tias txhua yam ntawm cov khoom noj muaj tsuas yog lub kaum os lossis cov ntsiab lus pom los ntawm lawv; es, nws yog ib qho qhia tias lawv cov txuj ci thiab cov peev txheej tsis txaus los txheeb xyuas tag nrho thiab txiav txim siab zoo thiab ntau npaum li cas tag nrho cov neeg koom nrog uas tau tuaj ua ke hauv qhov chaw kuaj mob kom yug tau lub cev zaub.
Nws txhais tau hais tias nyob rau hauv tej yam khoom noj khoom haus lawv muaj peev xwm nrhiav tau tsuas yog ob peb hom ntawm constituent; cov seem tau nyob zais ntawm lawv.

Lub ntsiab yog vim li cas rau qhov no yog qhov tseeb hais tias cov tshuaj nrhiav tau los ntawm biologists tsis yog lub hauv paus ntsiab lus ntawm cov zaub, tab sis lawv yog cov tebchaw uas tshwm sim nyob rau hauv ntau hom zaub sib txawv. Thaum nkag mus rau tus tsiaj lub cev, cov tebchaw no tau tawg thiab rov ua dua tshiab, thaum lub sijhawm txheej txheem tshiab cov tebchaw raug tsim raws li qhov xav tau ntawm lub cev.

Tag nrho cov zaub tau noj los ntawm tsiaj txhu
TXOJ CAI NTAWM LUB TSEV KAWM NTAWV

Hauv paus, tag nrho cov zaub muaj peb lub ntsiab ntawm cov khoom. Ib tug ntawm lawv yog dej, uas yog paub rau peb txhua tus. Peb paub tias peb tsis tuaj yeem nyob tsis muaj dej, thiab peb yuav nco ntsoov tias qhov dej ntshiab tshaj plaws thiab nyab xeeb tshaj plaws uas peb paub yog muaj nyob hauv cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub. Tom ntej no, los ntawm roughage. Qhov no yog cov khoom uas tsim lub moj khaum ntawm zaub lub cev, muab lawv daim ntawv thiab firmness. Roughage tsis tawg thiab assimilated nyob rau hauv cov tsiaj nruab nrog cev; nws raug ntiab tawm ntawm lub cev nyob rau hauv daim ntawv ntawm faeces. Txawm li cas los xij, nws yog ib qho tseem ceeb ntawm cov khoom noj tsiaj. Yog tias tsis muaj roughage thiab cov zaub mov noj los ntawm tus tsiaj tau tawg tag thiab assimilated, cov hnyuv yuav tsis muaj dab tsi tawm, thiab thaum lub sij hawm lawv yuav shrivel thiab qhuav. Txawm li cas los xij, coj txawv txawv, ntau tus neeg pom luv luv uas, hais txog qhov tsis txaus ntseeg li "indigestible", lawv txhob txwm tshem tawm ntawm lawv cov khoom noj, vim tias yuav luag txhua tus tib neeg raug cem quav. Hauv lwm lo lus, qhov tseem ceeb ua rau cem quav yog qhov tsis muaj roughage hauv kev noj haus. Tab sis rov qab mus rau cov ntsiab lus hauv kev sib tham, qhov kawg ntawm peb chav kawm ntawm cov khoom hauv txiv hmab txiv ntoo thiab zaub yog cov khoom noj nws tus kheej, uas yog tag nrho digested thiab assimilated los ntawm lub cev.

Qhov sib txawv tseem ceeb ntawm cov zaub sib txawv tshwm sim los ntawm qhov sib txawv ntawm cov txheeb ze ntawm peb cov khoom siv. Yog li, qhov sib txawv tseem ceeb ntawm cov nyom thiab cov txiv hmab txiv ntoo yog qhov qub roughage predominates, whereas txiv hmab txiv ntoo tsuas muaj ib tug nruab nrab ntawm roughage, nrog ntau concentrated nutriments thiab ib tug txaus kom muaj nuj nqis ntawm dej. Vim yog cov qauv tshwj xeeb ntawm

Lawv cov plab hnyuv siab raum thiab lawv cov kws qhia ntawv ntawm rummination, quadrupeds muaj peev xwm zom thiab zom cov nyom, kom tshem tawm cov khoom noj uas tawg mus rau hauv nws thiab tshem tawm cov seem ntawm lawv lub cev. Qhov no yog li cas qee cov tsiaj tswj kom tau txais cov khoom noj los ntawm cov quav nyab qhuav lossis straw; tus ntxhuav muaj peev xwm txhawb nqa txoj sia ntawm cov suab puam thistles thiab tus nees luav ntawm cov nyom tshaj plaws.

Los ntawm qhov no, peb tuaj yeem kos cov lus xaus tseem ceeb tias txhua cov zaub muaj cov khoom noj tsim nyog rau kev txhawb nqa tsiaj txhu, tsuas yog hauv qee cov zaub lawv tshwm sim nyob rau hauv ib daim ntawv tawg, nyob rau hauv lwm yam lawv muaj concentrated heev. Ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws yog walnuts, almonds, nplej, pulses, qos yaj ywm, carrots, txiv tsawb, txiv hmab txiv ntoo thiab tag nrho lwm cov txiv hmab txiv ntoo, tom qab uas tuaj rau lwm cov hauv paus hniav, tshuaj ntsuab thiab zaub ntsuab; Hauv lwm lo lus, cov khoom noj uas tus txiv neej tau txeeb ntawm lub qhov ncauj ntawm lwm yam tsiaj thiab tau tsim nyog rau nws tus kheej.
Txawm li cas los xij, thaum twg lo lus nug ntawm kev noj nqaij nyoos tuaj rau kev sib tham, tib tug txiv neej txaj muag retors: "Kuv yuav ua li cas noj kuv tus kheej yam tsis muaj zaub mov siav?" Ib qho kev txaj muag ntau dua ib qho tsis tuaj yeem pom nyob hauv lub ntiaj teb, tab sis hmoov tsis txog kev quav yeeb quav tshuaj tau ua rau tib neeg dig muag tias nws yog, qhov tseeb, cov lus teb ib txwm ntawm cov neeg feem coob. Cov uas tsis muaj qhov tsim nyog yuav tsum tsis muaj txoj hauv kev kom paub tias cov khoom muaj nplua nuj thiab noj qab haus huv npaum li cas thiab qhov tsawg npaum li cas yuav tsum tau ua kom txaus siab rau peb cov kev xav tau niaj hnub no. Hauv kuv tus kheej, nws tau siv ntau xyoo los txog qhov tseeb. Tab sis kuv yuav hais ntau ntxiv txog qhov no tom qab.

Cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo uas pom muaj nyob rau hauv lub xeev muaj zog hauv cov txiv hmab txiv ntoo ntawm tsob ntoo kuj pom muaj dispersed nyob rau hauv nws nplooj, tawv ntoo thiab ceg. Ib tug tsiaj loj zoo li tus giraffe noj nws tus kheej los ntawm kev noj cov ntoo-nplooj. Thaum ib tsob ntoo me me tau cog rau lwm tsob ntoo, nws tua tawm cov ceg thiab nws thiaj li muab cov txiv hmab txiv ntoo sib xws.
Qhov no yog ib qho kev qhia meej tias lub paj muaj tag nrho cov ntsiab lus tseem ceeb uas yog qhov tseem ceeb rau kev tsim cov txiv hmab txiv ntoo.

Tam sim no, cov ntsiab lus tseem ceeb yog dab tsi? Lawv yog cov atoms, uas tej zaum yuav raug suav hais tias yog qhov tsawg tshaj plaws ntawm cov tshuaj indivisible particle

ntawm ib lub caij uas tuaj yeem koom nrog hauv kev hloov tshuaj, thiab cov molecules, uas yog qhov me tshaj plaws ntawm cov ntsiab lus lossis cov khoom sib xyaw uas feem ntau tuaj yeem ua rau muaj kev sib cais. Tag nrho cov nroj tsuag edible muaj yuav luag tib lub ntsiab, los ntawm qhov sib txawv proportions thiab kev npaj uas muaj ntau lub tebchaw tsim, txawv ntawm ib leeg nyob rau hauv daim ntawv, xim thiab saj. Tsis tas li ntawd, clove thiab yaj yog tib yam nkaus. Thaum nkag mus rau hauv lub plab ntawm yaj, lub clove hloov nws cov qauv molecular thiab dhau los ua yaj.

Muaj kev sib txuas lus zoo sib xws ntawm cov txiv hmab txiv ntoo thiab tib neeg.

Tag nrho cov zaub thiab tsiaj lub neej tsis muaj dab tsi tab sis ib qho kev sib hloov mus ib txhis thiab ncig ntawm atoms. Nws nyob ntawm no tias qhov xav tsis thoob thiab qhov xwm txheej tau lees paub nws tus kheej. Peb muab pov rau hauv av ib feeb twg tsis loj dua lub taub hau ntawm tus pin. Tom qab ob peb nws maj mam sprouts, ces yog tua tawm ceg thiab nplooj, thiab nyob rau hauv lub sij hawm nws muab txiv hmab txiv ntoo. Tom qab ntawd nws tau hloov mus rau hauv nyuj, nees lossis tib neeg rov qab los ntawm lub ntiaj teb no ib pliag thiab rov qab nws cov atoms rau lub ntiaj teb. Nyob rau ntawd, nyob rau hauv lub vivifying lub hnub ci, cov atoms heev revived afresh, lub neej tshiab tau ua pa rau hauv lawv thiab lawv tau tig ib zaug ntxiv rau hauv tib nroj tsuag thiab tsiaj txhu, mus txuas ntxiv infinitive cycles ntawm creation dua thiab ntau dua.

Tab sis nyob rau hauv thiaj li yuav yug tau ib tug muaj sia nyob, lub cev zaub yuav tsum ua kom tiav thiab nyob. Tsis tas li ntawd, nws tsis yog qhov txaus rau cov khoom noj tsuas yog nyob; cov zaub mov zoo meej yuav tsum yog ACTIVE thiab TSIS TAU.

Kev paub ntev tau qhia peb tias cov noog tawb tsis txaus siab rau qhuav noob ib leeg. Nrog lawv cov noob qhuav lawv xav tau qee yam zaub mov tshiab thiab. Qhov tshwj xeeb ntawm cov noob los yog cov zaub mov tshiab tsis tseem ceeb heev. Kev noj zaub mov zoo tuaj yeem tau txais los ntawm kev xaiv ntau yam ntawm cov noob los yog nplej thiab ntxiv rau nws los ntawm txhua hom txiv hmab txiv ntoo tshiab ntawm zaub.

Qhov tseeb no coj peb mus rau qhov tseem ceeb cov lus xaus tias cov khoom noj khoom haus zoo tshaj plaws tsis tas yuav zoo tag nrho tom qab nws qhuav me ntsis. Ces

Peb yuav ua li cas thiaj li pab tau cov khoom noj uas tawm hauv qhov cub, chav ua noj thiab lub puab tsaig ntawm lub tshuab nrov nrov?

Txawm li cas los xij, cov kab mob tsiaj tsis raug mob hnyav thaum lawv tsis muaj cov khoom noj tshiab thaum lub caij ntuj no ob peb lub hlis.
Rau lawv ua kom tsis muaj peev xwm thaum lub caij nplooj ntoos hlav thiab lub caij ntuj sov, thaum tag nrho cov xwm los rau lub neej dua. Nature tau inured lawv mus rau hom ntawm lub neej. Cov noob qhuav, cereals thiab pulses yog, qhov tseeb, cov khoom noj muaj sia nyob, tab sis lawv nyob hauv lub xeev inert thiab dormant. Hmoov zoo, lawv tuaj yeem yooj yim tau roused, qhib thiab tig mus rau hauv cov khoom noj zoo tshaj plaws los ntawm kev ntub dej thiab khaws cia hauv huab cua txias rau ib hnub lossis ob hnub. Yog li ntawd, los ntawm kev noj tsuas yog sprouted (activated) nplej tib neeg muaj lub cib fim kom ruaj ntseg khoom noj khoom haus zoo nyob rau hauv txhua lub caij ntawm lub xyoo thiab nyob rau hauv txhua txhua ces kaum ntawm lub ntiaj teb. Tom qab ntawd nws tuaj yeem siv ntau txhiab tus khoom noj tshiab thiab noj qab nyob zoo los qhia txog ntau yam hauv nws cov zaub mov thiab ua kom lub neej zoo dua.

Lub neej yog lub koom haum ntawm lub zog & teeb meem. Thaum peb xav tsim lub tshuab, peb nqa tag nrho cov khoom tsim nyog raws li daim ntawv qhia, thiab sai li sai tau qhov kev nthuav dav kawg tiav, lub tshuab raug ua haujlwm. Qhov tseem ceeb uas ua rau tib neeg lub koom haum rau hauv kev txav yog hu ua tus ntsuj plig, uas koom nrog tag nrho lwm cov khoom, ua tiav cov qauv ntawm lub cev thiab muab tso rau hauv kev txav.

Cov cuab yeej tshwj xeeb ntawm cov protein, cov vitamins thiab Minerals thiab tag nrho cov khoom noj khoom haus ntawm tus kheej

Yuav tsum tsis tsim ib lub hauv paus rau kev sib tham

Nyob rau hauv seem kawg peb pom tias tag nrho cov edible zaub lub cev muaj tib lub ntsiab lus, thiab qhov sib txawv ntawm lawv cov khoom siv tshuaj thiab lub cev yog vim qhov sib txawv ntawm lawv cov qauv thiab cov qauv molecular. Hmoov tsis zoo, biologists tau tsis quav ntsej qhov tsis lees paub qhov tseeb thiab tau ua raws li lawv cov kev tshawb fawb tag nrho ntawm ntau yam sib txuas uas lawv tau pom hauv cov khoom noj. Intoxicated los ntawm cov discoveries ua nyob rau hauv lawv lub chaw soj nstuam, lawv tau kaw lawv lub qhov muag ntawm qhov chaw sim zoo ntawm qhov uas peb xa cov noob qoob loo me me li.

tsis pom qhov muag liab qab thiab nthuav tawm, rov qab los, hauv ob peb lub lis piam, nrog cov khoom noj zoo tshaj plaws txaus siab rau txhua qhov kev xav tau ntawm peb lub cev hauv txhua qhov kev hwm. Tab sis lawv txawm khiav tawm ntawm qhov muaj txiaj ntsig zoo ntawm qhov xwm txheej los yog lawv hlawv thiab rhuav tshem nws, tom qab ntawd lawv npaj, hauv lawv cov chaw kuaj mob nyuaj siab, qee yam khoom tuag uas muaj qee qhov chaw taws teeb zoo li nws. Cov concoctions tam sim no muaj meej mom nrog ntau lub npe thiab tus lej, thiab siv los ua kom tsis zoo, thawj qhov chaw, lawv lub cev thiab cov me nyuam dawb huv.

Yog li, tau pom ntau yam khoom sib txawv hauv cov txiv hmab txiv ntoo, lawv hais hais tias txiv hmab txiv ntoo muaj xws li-thiab-cov khoom xyaw, zoo li lawv tsis muaj dab tsi ntxiv. Lawv ua tib yam nkaus rau txhua yam khoom noj uas tsis yog ntuj thiab tsis yog ntuj, thiab cov khoom noj uas lawv tswj kom nrhiav tau ib qho ntawm cov khoom siv no tau pom zoo rau peb los ntawm qhov muab cov khoom noj. Raws li qhov tshwm sim ntawm qhov tsis pom zoo li no, cov khoom noj khoom haus muaj teeb meem feem ntau yog sawv cev raws li cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo thiab sib piv.

Tsuas yog coj ib tug cwj mem thiab ua ib daim ntawv teev cov khoom uas biologists tau pom nyob rau hauv cov khoom noj uas tau los ntawm ib tug nyuj: nyuj, siab, hlwb, lub plawv, mis nyuj, zib mu thiab cheese. Tam sim no cia peb saib seb lawv puas tuaj yeem ntes tag nrho cov tshuaj hauv clover, straw lossis hauv roob tshuaj ntsuab hauv daim ntawv zoo tib yam. Yog lawm tsis. Txawm li cas los xij, tsis muaj leej twg tuaj yeem lees paub qhov tseeb tias cov khoom siv raw uas mus rau kev ua nyuj lub cev yog cov nroj tsuag heev; uas yog hais tias, tag nrho nyuj yog tsim los ntawm cov nyom. Yog hais tias peb suav hais tias cov khoom noj tsiaj yog cov khoom noj uas tsim nyog rau cov tsiaj nyaum, nws yog vim tias tag nrho cov carcass ntawm tus tsiaj nrog nws cov tawv nqaij, pob txha, ntshav thiab nqaij thiab, dab tsi ntxiv, nrog rau tag nrho nws cov nyob hauv hlwb, muaj cov khoom noj muaj txiaj ntsig sib npaug. rau cov nyom. Tab sis dab tsi tus nqi muaj mis nyuj, butter lossis nqaij noj cais? Txhua tus ntawm lawv muaj ib feem infinitesimal ntawm tus nqi ntawm cov nyom thiab uas muab nws yog nyob rau hauv lub raw lub xeev. Raws li qhov seem ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm cov tshuaj tom qab ua noj yuav tsum tsis muaj kev nthuav dav. Yog li ntawd, thov kom peb paub qhov tseeb ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm cov mis nyuj los yog nqaij, tau qhuas rau ntau pua xyoo los ntawm cov neeg xav paub yooj yim!

Yog li ntawd, thov kom peb txiav txim siab qhov muaj nqis tiag tiag ntawm txhua qhov kev tshaj tawm uas adorn lub tins thiab cov kaus poom ntawm suav tsis txheeb ntau yam ntawm cov kua mis qhuav thiab debased.

Kev Ncaj Ncees xav kom txij li tam sim no mus rau cov neeg tshaj tawm ntawm cov kev tshaj tawm no yuav tsum raug coj thiab rau txim hnyav, vim tias lub luag haujlwm rau kev tuag ntawm ntau lab tus menyuam yaus nyob ntawm lawv lub xub pwg nyom.

Kuv lees tias tus txiv neej muaj kev ntxhov siab mus ib txhis los kawm tej yam tshiab, nkag mus rau hauv qhov kev zais ntawm qhov xwm txheej, nthuav dav lub qab ntug ntawm nws txoj kev paub. Nws yog ib qho tseem ceeb tshwj xeeb tshaj yog tias txhua tus tswv ntawm lub Hoobkas yuav tsum paub nws tus kheej nrog cov lus zais ntawm cov khoom siv raw uas xav tau rau nws lub Hoobkas.

Cia cov kws tshawb fawb tshawb fawb txwv lawv cov kev tshawb fawb nyob rau hauv plaub phab ntsa ntawm lawv lub chaw soj nstuam mus txog rau hnub, thaum lawv ua tiav hauv kev loj hlob ib tsob nroj los ntawm cov noob uas muaj tag nrho cov khoom siv hluavtaws ua hauv lawv cov kev cob qhia. Ces lawv txoj kev txawj ntse yuav sib npaug zos rau tej kev txawj ntse. Tab sis peb lub ntiaj teb no twb puv ntawm cov noob, los ntawm qhov uas peb tau txais cov khoom noj txaus txaus txaus siab rau txhua yam kev xav tau ntawm peb lub cev. Cov khoom noj ntawd yog dawb los ntawm qhov me me ntawm qhov tsis xws luag.
Tsis muaj cov khoom tsis muaj nyob hauv nws; tsis muaj tshuaj yog redundant; txhua qhov chaw muaj nws qhov zoo, nws qhov ntau thiab nws txoj haujlwm tau txiav txim siab los ntawm kev suav tseeb tshaj plaws.

Lawv qhia peb kom noj cov protein, vim cov proteins zoo rau kev noj qab haus huv. Tab sis peb yuav tsum noj ntau npaum li cas? Puas muaj daim duab pom zoo rau peb txhua hnub? Cov cib yog tsim nyog rau kev tsim lub tsev, tab sis muaj tseeb peb yuav tsis tuaj yeem ua cov cib kom tsis txhob sib cais lossis muab tso rau ib leeg yam tsis muaj mortar.

Cov kws tshaj lij tshiab tau nkag mus rau hauv qhov chaw. Lawv tau tsiv lawm tus kws tshaj lij engineers ntawm ntau lub chaw ua haujlwm nyuaj thiab tam sim no lawv xav tswj hwm thiab ua haujlwm cov chaw tsim khoom lawv tus kheej.
Txhua qhov chaw muaj cov khoom siv raw khoom sib xyaw ua ke ntawm random.
Txhua tus ntawm lawv casually yuav siv txhua yam uas nws muaj peev xwm nteg tau yooj yim tes rau thiab pub rau lub Hoobkas. Ib tug nqa pob zeb, lwm yam hlau; ib tug thib peb nqa av nplaum, plaub ib tug dej. Tag nrho cov no lawv sib sau ua ke nrog tsis muaj kev npaj ruaj khov lossis tsim, thiab tom qab ntawd lawv mus thiab nqa tseem ntau dua.
Ntau cov organic thiab inorganic tshuaj txuas ntxiv ua rau lawv

tsos. Ib tug pub lub tshuab nrog ib tug puv tes ntawm ib yam khoom, thov hais tias nws yog pab tau; lwm tus sau nws nrog ib lub thoob ntawm cov khoom thib ob, lees tias nws tseem muaj txiaj ntsig zoo dua. Yog li txhua tus chokes lub Hoobkas nrog txhua yam uas nws xav ua kom zoo li cov khoom ntawm nws cov ntaub ntawv raw. Kev sim yog ua, kev sim tsis kawg. Ntawm ib sab, ib tug xov tooj ntawm cov neeg dag tau teeb cov ntaub ntawv raw rau hluav taws; Ntawm qhov tod tes, txhua leej txhua tus tau nrawm-scurry kom khaws cov khoom seem uas nws tuaj yeem tawm ntawm cov tshauv smoldering thiab pub rau hauv lub nozzle ntawm lub Hoobkas.

Lawm txaus, lub Hoobkas pib ua haujlwm tsis tu ncua. Qhov ntau irregularly lub Hoobkas ua hauj lwm, qhov ntau ua cov budding tshwj xeeb multiply lawv dag zog. Lawv khiav txoj kev no thiab txoj kev ntawd mus nrhiav txoj kev tshiab thiab cov khoom tshiab. Nyob rau hauv lub hustle thiab bustle lawv trampling, rhuav tshem los yog hlawv cov tseem ceeb tshaj plaws chemical constituents ntawm raw cov ntaub ntawv, constituents uas yog tej zaum me me heev tsis pom los ntawm lawv. Thaum lawv pom tias lawv cov kev siv zog tsis muaj txiaj ntsig thiab qhov xwm txheej ntawm lub Hoobkas maj mam dhau los ntawm qhov tsis zoo mus rau qhov tsis zoo, lawv tseem mus ntxiv rau hauv hav zoov thiab pom cov khoom tshiab uas tsis muaj kev sib txuas nrog rau cov khoom siv raw ntawm lub Hoobkas, thiab sim tswj cov haujlwm ntawm lawv cov nroj tsuag nrog lawv cov kev pab. Rau ib pliag, ib qho ntawm cov khoom tshiab no nres lub shriek ntawm lub Hoobkas, lwm tus muffles nws squeak piercing, ib tug thib peb slows down lub lag luam speeds ntawm tej mechanisms, thaum lub plaub, nyob rau hauv sib piv, accelerates lawv ntxiv. Cov kev hloov no tshwm sim zoo rau lawv; lawv dhia rau kev xyiv fab thiab npuaj tes zoo li cov me nyuam yaus, thiab tom qab ntawd lawv tau mus nrhiav cov khoom "muaj zog thiab ua tau zoo dua". Qee zaum, qee ntu ntawm lub Hoobkas tsis ua haujlwm tag nrho lossis lawv ua haujlwm tsis tu ncua uas ua rau muaj kev phom sij rau kev nyab xeeb ntawm lawv cov neeg nyob ze. Nws yog tom qab ntawd cov txiv neej qhia lawv cov dexterity loj tshaj plaws. Lawv txawj tshem thiab pov tseg cov "tsis muaj txiaj ntsig" qhov chaw.

Nws tsis yog qhov xav tsis thoob tias tag nrho cov kev siv dag zog no xaus rau qhov tsis ua tiav thiab ib qho tom qab lwm lub tuam txhab raug pov tawm ntawm kev ua haujlwm sai sai. Tab sis cov bungling engineers tsis poob kev cia siab.

Lawv pheej nyob hauv lawv qhov kev sim siab, tsis kam rov qab tus engineer tiag tiag ntawm cov chaw tsim khoom, lawv qhov xwm txheej, uas lawv tau tsis lees paub.

Kev sib piv tsis tu ncua ntawm tib neeg lub cev mus rau lub Hoobkas tsis ua tiav hauv kev txiav txim siab. Rau tib neeg lub cev yog qhov tseeb lub Hoobkas zoo li tag nrho lwm cov chaw tsim khoom, nrog rau qhov sib txawv no uas nws muaj ntau qhov nyuaj dua li lub Hoobkas zoo tib yam thiab nws cov khoom me me uas feem ntau pom tsis tau thiab tsis nkag siab rau tib neeg.

Ib yam li cov engineers saum toj no, peb cov kws tshawb fawb biologists ua qhov kev sim ntawm tib neeg los ntawm cov cuab yeej txaus ntshai tshaj plaws ntawm tes, los ntawm cov khoom noj uas muaj peev xwm tshaj plaws, los ntawm ntau yam khoom siv hluavtaws thiab los ntawm tag nrho cov tshuaj lom neeg tuag tau paub. Lawv tshaj tawm cov npe uas tsis muaj qhov kawg nrog cov npe ntawm cov khoom tsis sib xws thiab ua rau tib neeg yuam kev nrog lawv cov lus pom tsis zoo. Txhua tus qhia qhov nws nyiam, txhua tus hais dab tsi los rau hauv nws lub siab, ua haujlwm ntawm random, los ntawm txoj cai ntawm tus ntiv tes xoo.
Lawv sau ntau txhiab phaus thiab dej nyab lub ntiaj teb nrog lawv, lawv xob quaj thoob plaws hauv xov tooj cua, lawv luam tawm cov ntawv tshaj tawm.
Tab sis txhua yam lawv ua yog cuav, txhua yam lawv hais yog contradictory.
Lawv sawv cev rau cov tshuaj phem tshaj plaws uas muaj txiaj ntsig zoo, tab sis lawv txwv tsis pub siv qhov tseem ceeb. Nyob rau hauv no medley ntawm welter thiab tsis meej pem, cov sau phau ntawv lawv tus kheej grope nyob rau hauv ib tug maze ntawm kev tsis ntseeg thiab indecision, thaum lawv cov neeg tuaj saib perplexed thiab bewildered.
Lub sijhawm no, alas, cov neeg nyob ze tshaj plaws ntawm peb tau ncaim lub neej no hauv ntau lab, yam tsis xav tau ua ntej lawv lub sijhawm.

Kuv thov kom txhua tus txiv neej uas muaj siab dawb siab zoo thoob plaws ntiaj teb kom tawm los ntawm lawv txoj kev tsis txaus siab yog tias tsuas yog ua rau lawv tus kheej noj qab haus huv thiab ntawm lawv cov kwv tij thiab cov txheeb ze. Cia lawv koom tes nrog kuv kom nrog peb lub zog sib koom ua ke peb qhib lub qhov muag ntawm noob neej, hloov kho cov cwj pwm tsis zoo ntawm kev noj zaub mov tam sim no thiab tso tseg rau cov kev tua neeg phem ntawd.

Cia peb txhua tus qhib nws lub qhov muag thiab ua tib zoo saib xyuas cov kev tsis txaus ntseeg uas ua rau kev txaj muag niaj hnub no. Los ntawm tus cwj pwm tsis ncaj ncees uas tau txais los ntawm peb cov kws tshawb fawb, cov kws tshaj lij thiab cov kws tshaj lij tau nkag mus rau hauv thaj chaw. Cov khoom noj uas tsim kev puas tsuaj ntau tshaj plaws thiab cov khoom noj tsis zoo yog pub dawb tshaj tawm raws li cov nplua nuj ntawm cov vitamins thiab yog

qhib muag rau pej xeem. Lawv suav nrog biscuits, khoom qab zib, dej qab zib xws li Coca-Cola thiab txiv qaub, cov nqaij ntshiv, cov mis nyuj qhuav thiab ntau txhiab lwm cov khoom noj uas tau raug tshem tawm tag nrho ntawm lawv cov khoom noj khoom haus tseem ceeb tshaj plaws thiab tshwj xeeb tshaj yog ua rau muaj mob thiab tua neeg. Cov khoom uas xav paub tshaj plaws tau sau los ntawm no thiab nyob ntawd, sib xyaw ua ke, ntim rau hauv cov thawv thiab thawv, sau nrog lub suab ntev ntawm cov npe tsiaj uas zoo li kev tshawb fawb thiab muag rau cov pej xeem tsis txaus ntseeg raws li "kev noj haus" kev npaj ntawm tus nqi qi Txog li ntawd, cov tshuaj niaj hnub tau ua lag luam uas cov chaw kuaj mob ntiag tug them nyiaj 50 feem pua rau cov kws kho mob ntawm cov nqi them rau cov neeg mob xa mus rau lawv. Ib tug yuav tsum tau sau ntau pua qhov ntim yog tias ib tus xav nthuav tawm cov duab ntxaws ntxaws ntawm txhua qhov kev noj nyiaj txiag hauv ntiaj teb niaj hnub no. Tam sim no, kuv tsis nyob so ua haujlwm li ntawd.

Lub caij no, biologists pom ib qho vitamin thaum lawv tshawb fawb. Ib me ntsis tom qab lawv pom tias nws tsis yog ib qho yooj yim compound, tab sis ib tug elaborate complex ntawm ib tug kaum os tshuaj, rau txhua tus ntawm lawv xaiv ib lub npe. Maj mam lawv pom tias qee cov vitamin tsis qhia nws lub zog thaum tsis muaj lwm tus, lossis lawv pom tias, thaum nkag mus rau hauv lub cev, ib yam khoom hloov mus rau lwm qhov thiab lwm yam.

Cov teebmeem ntawm cov vitamins dag rau tib neeg lub cev yog pom tseeb thiab tsis sib haum xeeb. Cov txiv neej nteg cov cib ntawm ib lub tsev nyob rau ntawm kab tsis muaj mortar thiab tom qab ntawd, txhawm rau kho qhov yuam kev no, lawv npaj ib lub thoob loj ntawm cov mortar uas tsis zoo thiab nchuav rau hauv lub tsev ib zaug. Nyob rau sab nraud ntawm cov cib, cov mortar tiv thaiv lub tsev los ntawm cua thiab los nag rau ib pliag, tab sis nws tsis nkag mus rau hauv cov pob qij txha ntawm cov cib thiab, ntawm chav kawm, nws yeej tsis ncav cuag lub puab txheej ntawm cov qauv. Qee lub sij hawm siv ntau ntau ntawm cov khib nyiab cuav ntawd; ces tej lub tsev uas nws lub hauv paus yog me ntsis tshee hnyo yooj yim. Qhov no yog qhov tseeb qee zaum tshwm sim thaum txhaj tshuaj vitamins, thaum tus neeg mob tuag tam sim ntawd tom qab txhaj tshuaj. Yuav ua li cas ib tug tuaj yeem sawv cev raws li cov khoom noj khoom haus uas muaj tsawg kawg nkaus uas tua tus txiv neej hauv

tsib feeb ntawm nws nkag mus rau hauv tib neeg lub cev? Thaum twg cov txiv neej yuav los rau lawv qhov kev xav thiab tso tseg tej kev dag no? Txawm hais tias muaj ntau qhov kev ua tsis tiav, kev poob siab thiab kev txom nyem, cov txiv neej tseem nyob hauv lawv qhov kev ua yuam kev thiab kev puas tsuaj, tsis kam thim rov qab ib kauj ruam.

Cov phau ntawv tshiab tsis tu ncua ua rau lawv zoo li; Cov npe tshiab thiab cov lus pom zoo tau ntxiv mus tas li rau cov laus thiab cov dej nyab tsis kawg ntawm cov tshuaj lom tsis tu ncua ntws los ntawm cov chaw tsim khoom mus rau hauv lub cev ntawm cov txiv neej. Raws li nws yog, ntau txhiab tus ntim tau sau txog kev noj zaub mov thiab cov ncauj lus ntsig txog, tag nrho nrog cov kev xav sib txawv thiab cov ntsiab lus sib txawv, cov ntsiab lus sib txawv thiab cov ntsiab lus, cov npe sib txawv thiab cov rooj.

Cia peb xav txog ib pliag uas cov phau ntawv sau rau ntawm tus kheej cov vitamins thiab lwm yam khoom noj khoom haus, cov lus pom zoo ntawm cov khoom noj thiab cov npe ntawm cov khoom noj tshwj xeeb yog qhov tseeb. Tej zaum peb yuav xav tias qhov no yog qhov tseeb ntawm tib neeg cov khoom noj khoom haus thiab seb cov neeg uas xav nyob hauv lub ntiaj teb no puas muaj kev tu siab uas yuav tsum tau kawm tag nrho cov phau ntawv los ntawm lub siab. Yuav ua li cas tshwm sim rau ntau lab tus neeg, yog li ntawd, cov neeg nyob hauv roob thiab hav, hauv cov zos nyob deb thiab cov zos, thiab tsis muaj lub sijhawm los paub lawv tus kheej nrog cov npe thiab cov rooj noj mov zoo li no? Lawv yuav tsum tuag ntawm kev tshaib kev nqhis?

Tsis yog, cov phooj ywg zoo, sawv los ntawm koj lub torpor ntawm indifference, rau qhov ntawd tsis yog txoj kev ntawm lub neej destined rau tib neeg. Lub neej zoo li ntawd yeej tsis muaj txoj sia; nws yog npau suav phem. Peb yuav tsum coj ua kom tiav thiab tam sim ntawd thim rov qab rau hauv peb tus cwj pwm ntawm cov teeb meem kev noj haus. Cov ntawv tshaj tawm txog cov khoom noj muaj txiaj ntsig thiab cov zaub mov noj yuav tsum raug tso tseg thiab txhua daim ntawv tshuaj ntawm cov vitamins thiab tshuaj lom yuav tsum raug txiav ib zaug.

Tsuas muaj ib txoj hauv kev kom tib neeg dim ntawm txoj kev npau suav phem ntawd ib zaug rau tag nrho, thiab qhov ntawd yog los qhia txog kev hloov pauv mus rau hauv peb txoj kev ua neej thiab rau hauv peb cov kev noj haus. Cov cwj pwm no yuav tsum tau hloov pauv raws li kev sib xyaw ua ke thiab sib haum xeeb ntawm kev noj zaub mov kom raug nrog tib neeg lub neej. Tom qab ntawd qhov kev xaiv ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm tus kheej yuav tsis ua haujlwm rau lub hom phiaj tseem ceeb thiab tib neeg yuav tsis xav ntau ntxiv rau cov khoom noj tshwj xeeb. Tsuas yog xws li tag nrho sib npaug

cov khoom noj yuav tsum khaws cia hauv tsev raws li muaj txiaj ntsig zoo ib yam; nyob rau hauv lwm yam lus txhua txhua ib qho ntawm cov khoom noj los ntawm tus txiv neej yuav tsum yog ib tug tag nrho nutriment nyob rau hauv nws tus kheej.

Cov neeg nyeem yuav tsum tsis txhob xav tias nws nyuaj heev los coj txhua tus noob neej raws txoj kev zoo kawg nkaus. Nws tsuas zoo li ntawd rau saum npoo. Tau dhau los ntawm tag nrho nws cov theem kuv tus kheej, kuv paub tias, deb ntawm kev nyuaj, nws yog ib txoj haujlwm yooj yim heev, uas kuv tau npaj siab rau tag nrho kuv lub sijhawm thiab lub zog.

Peb yuav tsum tsim cov xwm txheej zoo li yuav ua rau cov neeg nplua nuj thiab cov neeg pluag, loj thiab me, kawm thiab yooj yim ib yam nkaus kom coj tau lub neej noj qab haus huv yam tsis muaj kev lav phib xaub tas li los txiav txim siab xaiv ntawm cov khoom noj uas tau noj los ntawm lawv. Tom qab ntawd qhov kev xaiv ntawm cov zaub mov yuav raug txiav txim los ntawm peb qhov kev xav ntawm saj, qhov xav tau thiab kev xav tau uas yuav yog peb cov lus qhia tsis txaus ntseeg hauv kev xaiv cov khoom noj khoom haus ntuj.

Peb yuav zoo xav, tom qab tag nrho, dab tsi biologists nrhiav thiab dab tsi lawv lub hom phiaj kawg yog. Tej zaum lawv tus kheej tsis muaj lub tswv yim meej ntawm lawv lub hom phiaj kawg, tab sis kuv yuav qhia rau lawv. Lawv tab tom sim nrhiav seb yam khoom uas peb lub cev xav tau los ua kom lub neej noj qab nyob zoo. Lawv xav kom paub tseeb tias qhov kev ua haujlwm zoo ntawm txhua cov vitamin thiab txhua qhov ntxhia hauv peb lub cev. Lawv pom tias qee cov vitamin txhawb peb txoj kev loj hlob, lwm qhov tiv thaiv peb tiv thaiv kab mob, ib feem peb ntxiv dag zog rau cov hniav, thiab lwm yam. Tab sis es tsis txhob ua rau lawv tus kheej rau txhua yam teeb meem ntawd, nws puas yuav tsis zoo dua yog tias lawv tau mus xyuas cov hav zoov ntawm teb chaws Africa ib zaug thiab nug cov ntxhw nyob qhov twg cov tshuaj calcium uas lawv tau coj los loj hlob ivory muaj zog, lossis cov proteins ntau yam. lawv noj los sau lawv cov loj loj?

Cia peb xav tias tom qab ua haujlwm tsis tu ncua rau ntau txhiab xyoo thaum kawg lawv ua tiav lawv lub hom phiaj xav tau. Tom qab ntawd lawv yuav muaj peev xwm paub txog tag nrho cov khoom muaj nyob hauv cov nplej nplej lossis hauv lwm lub cev zaub thiab kom nkag siab txog cov ntsiab lus ntawm lawv cov haujlwm hauv peb lub cev. Tab sis qhov uas lawv mob siab rau nrhiav yog twb nyob rau hauv tes thiab nyob rau hauv nplua nuj abundance, ib yam nkaus thiab. Lawv tau mus txog lawv lub siab tshaj plaws

aim, lub hom phiaj heev uas lawv tsis tuaj yeem cia siab tias yuav ncav cuag hauv lawv lub chaw sim tom qab ntau xyoo. Lawv nrhiav dab tsi ntxiv?

Tab sis tus nyeem ntawv yuav tsum tsis txhob xav tias biologists yog tag nrho senseless neeg. Lawv muaj cov laj thawj los ua raws li lawv ua thiab los ntawm lawv tus kheej qhov kev xav lawv muaj zog heev thiab muaj txiaj ntsig zoo. Rau cov kws tshawb fawb yog "civilized thiab cultured" cov neeg; lawv tsis yog cov txiv neej thawj zaug nyob hauv hav zoov tsaus, thiab tsis nyob hauv folds thiab nkuaj. Tom qab ntawd yuav ua li cas lawv thiaj li tso lawv cov ncuav dawb, lawv cov ncuav qab zib thiab cov ncuav qab zib zoo nkauj thiab ua rau lawv lub qhov ncauj nrog cov nplej nyoos, ib yam li cov tsiaj qub qub? Nws yog qhov tseeb, tau kawg, tias hauv kev xa cov nplej tag nrho thiab tsis muaj qhov tsis zoo rau hauv cov qhob cij dawb lossis cov ncuav qab zib, tshwj tsis yog cov hmoov txhuv nplej siab thiab qab zib, tag nrho nws cov kaum tawm txhiab ntawm cov khoom noj khoom haus raug puas tsuaj, tab sis qhov no tsis zoo li lawv txhawj xeeb. Lawv yeej tsis tso cai rau peb tsis nco qab tias cov hmoov txhuv nplej siab thiab qab zib tsis muaj sia, thiab, muaj lawv "cov txiaj ntsig." Lawv muab cov calories uas tsim nyog los muab kev sov siab rau peb lub cev, thaum qhov kev xav tau ntawm peb lub cev, cov qog thiab cov hlab ntsha tau txaus siab los ntawm cov khoom siv "scientific" zoo kawg nkaus li cov vitamins dag, cov zaub mov npaj, cov tshuaj hormones cuav thiab ntau dua ntawm cov tshuaj lom ntau, ua tau zoo. lwm yam nyob rau hauv lub zog thiab potency.

Thaum kawg, yuav muaj dab tsi tshwm sim rau kev lag luam, tsev kho mob, kws kho mob, kws saib xyuas neeg mob, khw muag tshuaj, cov cuab yeej phais thiab lwm yam khoom siv zoo sib xws? Kev siv zog dab tsi tsis tau ua hauv kev yuav khoom thiab cov haujlwm uas tsis tau siv los tsim lawv! Yuav ua li cas lawv yuav tso tseg tag nrho cov "kev ua tiav" rau lub hom phiaj ntawm cov nplej tsis tseem ceeb? Cov kauj ruam zoo li no tsis tuaj yeem xav txog, tsawg dua qhov ua tau. Nws tseem ceeb heev yog tias ntau txhiab leej, tsis yog, ntau lab tus tib neeg tuag ntawm lub plawv nres, mob qog noj ntshav thiab lwm yam kab mob. Tsis ntev los sis tom qab cov txiv neej yuav tsum tuag lawm, yog li tsis zoo dua rau lawv kom tuag me ntsis ua ntej thiab tso lawv tus kheej tawm ntawm kev ntxhov siab thiab kev txom nyem hauv ntiaj teb no? Yuav siv li cas los ua neej nyob rau hnub nyoog 200 nyob rau hauv lub ntiaj teb uas muaj neeg coob coob li nws? Tsis txhob xav tsis thoob thaum kawm tias muaj cov neeg muaj lub siab zoo li no. Tej zaum nws yuav raug lees paub tias feem coob ntawm noob neej, qhov muag tsis pom kev raws li lawv tau nrog kev quav yeeb quav tshuaj, xav li ntawd niaj hnub no. Tab sis kuv tshaj tawm rau tag nrho lub ntiaj teb no tias txhua tus tib neeg yuav tsum tau ua

NYIAJ NYIAJ NYIAJ HAUV LUB STATE. NO YOG HUAB TAIS.

Txawm li cas los xij, kuv tsis lees paub tias tag nrho raws li kev coj ua ntawm biologists tau muaj lub siab xav ua haujlwm rau tib neeg. Tab sis thaum lawv pom qhov tsis ua tiav ntawm lawv txoj kev siv zog, lawv yuav tsum hloov lawv cov txheej txheem txaus ntshai yam tsis muaj kev ncua sij hawm thiab yuav tsum nres ib zaug kom tsis txhob tshaj tawm txhua phau ntawv cuam tshuam nrog cov ntsiab lus; txwv tsis pub lawv yuav muaj txiaj ntsig zoo rau kev foom tsis zoo ntawm cov tiam tom ntej. Tau coj los ua ke tag nrho cov lus tsis sib haum xeeb thiab cov duab uas yuav tsum tau pom nyob rau hauv cov phau ntawv ntawm kev noj haus, kuv tau ua tib zoo sifted thiab hnyav cov pov thawj muaj thiab tau kos cov ntsiab lus xaus tias kom deb li deb li kev noj haus muaj kev txhawj xeeb txij li tam sim no rau tag nrho noob neej yuav tsum xav zoo ib yam thiab pub zoo ib Hais txog qhov kev txiav txim siab no, yuav tsum tsis muaj kev tsis ntseeg lossis tsis pom zoo.

Yog li ntawd, txij li cov phau ntawv uas tau luam tawm los txog tam sim no hais txog cov khoom noj khoom haus ntawm tus kheej thiab ntau yam khoom noj tshwj xeeb tau ua lawv txoj haujlwm, lawv txhua tus yuav tsum raug tshem tawm ntawm kev ncig kom lub siab ntawm cov pej xeem yuav tsis muaj kev cuam tshuam los ntawm lawv cov kev xav tsis zoo thiab tsis sib haum xeeb. . Hauv lwm lo lus, tag nrho cov phau ntawv uas cuam tshuam nrog cov haujlwm thiab "cov txiaj ntsig" ntawm cov protein, carbohydrates, rog, vitamins thiab minerals yuav tsum raug txwv. Yog li yuav tsum tag nrho cov ntawv tshaj tawm txaus ntshai uas tau sim ua pov thawj tias tus nqi ntawm qee yam khoom noj muaj nyob hauv qee cov khoom noj muaj nyob hauv lawv.
Txawm tias cov phau ntawv uas lawv cov kws sau ntawv sim ua kom pom tseeb qhov zoo tshaj ntawm qee yam txiv hmab txiv ntoo piv nrog lwm tus yuav tsum suav tias yog superfluous. Feem ntau, kev tshawb fawb yav tom ntej yuav raug coj mus rau kev ua cov kev sim dav dav txhawm rau muab cov ntaub ntawv tsim nyog los txiav txim siab txog qib kev loj hlob thiab qhov zoo ntawm ib chav kawm ntawm cov khoom noj hauv kev sib piv nrog rau lwm chav kawm. Piv txwv li, kev tshawb fawb yuav raug tsim los xyuas kom meej qhov sib txawv ntawm cov txiv hmab txiv ntoo, cereals, pulses, txiv ntseej, zaub ntsuab thiab cov hauv paus hniav, yog tias qhov sib txawv no, muaj tseeb tiag.

Txij no mus, nws yuav tsum yog lub luag haujlwm tseem ceeb ntawm txhua tus kws sau ntawv, cov kws tshawb fawb, kws kho mob, cov neeg sau xov xwm thiab cov neeg saib xyuas kom pom tau rau cov pej xeem sawv daws txhua yam ntawm kev puas tsuaj loj uas tshwm sim los ntawm kev degeneration ntawm ntuj nutriments thiab ntuas tib neeg kom xa unconditionally rau cov lus qhuab qhia. ntawm xwm.

Lub cev tiag thiab lub cev cuav

Cov neeg siv khoom noj khoom haus ib txwm ua tiav yog qhov ua ke ntawm ob tus neeg hauv ib qho; nws muaj ob lub cev. Thawj lub cev, tus neeg tiag tiag, yog tus txiv neej tiag tiag nws tus kheej, uas tau raug hu ua los ntawm kev noj zaub mov zoo thiab tseem txhawb nqa los ntawm kev noj zaub mov zoo. Lub cev thib ob, tus txiv neej FALSE, tau raug coj los rau hauv lub neej los ntawm kev ua tsis raws cai, ua noj, khoom noj khoom haus thiab tseem nyob ntawm cov khoom noj tsis zoo ib leeg.

Tag nrho cov hlwb hauv tib neeg lub cev uas, noj qab nyob zoo, tshwj xeeb thiab nquag, tswj lub neej thiab ua kom tus neeg ntawm nws ko taw yog tsim, txhawb nqa, ua haujlwm thiab hloov tag nrho los ntawm cov khoom noj khoom haus. Cov no yog cov hlwb uas muab lub zog rau cov leeg, tswj cov contractions ntawm lub plawv, xa cov impulses ntawm lub hlwb mus rau lub cev thiab tsim secretions. Ib sab ntawm cov hlwb tsim tawm no muaj lwm cov hlwb uas dais qee qhov zoo ib yam li cov hlwb ib txwm muaj, tab sis muaj, qhov tseeb, cov qauv tseem ceeb tshaj plaws, tsis muaj cov tshuab tsim nyog thiab cov txheej txheem rau kev ua haujlwm tshwj xeeb thiab feem ntau degenerated thiab mob. Cov hlwb no yug, bred thiab multiplied nkaus ntawm tus nqi ntawm unnatural thiab debased zaub mov.

Nyob rau hauv lub cev ntawm ib tug siav zaub mov addict, tiag tiag txiv neej occupies tsawg heev chav tseeb. Txawm nyob rau hauv cov ntaub ntawv ntawm tus neeg thinnest feem ntau ntawm lub cev muaj cov hlwb inactive.

Txhua lub caj pas lossis lub cev xav tau qee yam ntawm cov hlwb ua haujlwm thiab tshwj xeeb, tab sis sai li sai tau raws li qhov tsim nyog ntxiv ntawm cov hlwb no, kev tsim cov hlwb ntxiv hauv cov khoom nruab nrog yuav tsum nres,

txwv tsis pub nws yuav loj hlob mus rau ib qho inordinate loj. Tam sim no, vim hais tias cov hlwb ua haujlwm tau raug hu ua tsuas yog los ntawm kev noj zaub mov zoo xwb, thaum cov khoom noj khoom haus tsis muab nws lub cev nrog qhov tsim nyog ntawm cov khoom noj khoom haus, lub cev yuav tsum tau them nyiaj rau qhov tsis txaus thiab khaws nws qhov loj me hauv qhov tsim nyog txwv los ntawm kev sib sau ua ke. qee tus lej ntawm cov hlwb tsis ua haujlwm uas tsim los ntawm cov zaub mov siav. Xws li cov hlwb tsis muaj txiaj ntsig thiab cov kab mob cab muaj nyob hauv txhua lub cev thiab cov kab ke ntawm cov khoom noj khoom haus, tsis suav nrog cov pob txha, rau tes thiab cov plaub hau.

Txawm li cas los xij, cov kab mob ntawm qee tus neeg tseem muaj peev xwm tawm tsam kev noj zaub mov tsis zoo rau qee lub sijhawm. Tseeb, nws tyres nws qhov zoo tshaj plaws los tiv thaiv kev tsim ntawm tus txiv neej cuav los ntawm kev poob qab los noj mov, mob plab, xeev siab, ntuav, insomnia, mob taub hau thiab lwm yam txhais tau tias zoo sib xws. Cov neeg pom luv luv suav tias cov tsos mob ua ntej yog cov cim qhia ntawm qee qhov kev tsis zoo ntawm lub cev, yog li tsis txhob txwv kev noj cov khoom noj tsis zoo, lawv txhawb kom lawv siv txhua yam ntxiv txhawm rau txhawm rau "nourish thiab ntxiv dag zog" tus neeg mob. Thiab thaum nyob rau hauv kev ua phem tsis tu ncua ntawm cov khoom noj "kev noj qab haus huv" ntev, kev tawm tsam tawm tsam los ntawm qhov kawg ntawm kev poob siab ntawm tus txiv neej tiag tiag, lub cev raug yuam kom tso tseg nws txoj kev mob siab rau thiab "hloov" nws tus kheej rau cov khoom noj tsis zoo. Qhov no yog lub teeb liab rau yug ntawm tus txiv neej cuav, uas sai sai pib noj zoo li hma thiab loj hlob irresistibly. Txawm li cas los xij, cov neeg pom luv luv suav hais tias qhov kev loj hlob no yog qhov cim tseeb ntawm kev rov zoo.

Nyob rau hauv lub sij hawm ntawm lub sij hawm qhov kev tiv thaiv tau ua tsis muaj zog, thiab niaj hnub no theem tau mus txog thaum ib tug zoo heev cov me nyuam yug los muaj ob lub cev. Cov me nyuam zoo li no pib tsim tus txiv neej cuav txawm ua ntej lawv los rau hauv lub ntiaj teb no. Koj tuaj yeem pom tus txiv neej cuav ntawm txhua kauj ruam ntawm lub pob tw thiab ob txhais ceg ntawm cov poj niam, ntawm lub puab tsaig rog ntawm cov menyuam yaus, ntawm cov paunches thiab caj dab ntawm cov txiv neej, thiab lwm qhov. Tus txiv neej cuav deforms cov duab zoo nkauj ntawm cov ntxhais hluas hauv lawv lub neej tseem ceeb, deprives cov neeg laus ntawm lawv lub peev xwm ua haujlwm. Nws nkag mus rau hauv lub plawv, ob lub raum, cov hlab ntsha, cov qog thiab cov ntaub so ntswg ntawm tib neeg thiab ua rau tuag tes tuag taw lawv cov dej num. Feem ntau hais lus, nws yuav siv tus txiv neej tiag tiag rau hauv nws cov clutches thiab maj mam nyem thiab strangles nws.

Thaum tus neeg mob noj zaub mov txaus txaus nws txoj kev tshaib plab los ntawm kev noj qee cov txiv hmab txiv ntoo, nws txhais tau hais tias thaum lub sijhawm tus txiv neej tiag tiag txaus siab rau tag nrho thiab tsis muaj lub siab xav noj zaub mov ntxiv. Tab sis tus txiv neej cuav tsis tau txais ib feem ntawm cov khoom noj khoom haus ib txwm muaj, yog li nws xav tau nws cov khoom noj tshwj xeeb tam sim no. Dab tsi ua rau muaj kev tsis zoo tshwj xeeb yog qhov tseeb tias nws qhia nws txoj kev xav tsis zoo los ntawm lub qhov ncauj ntawm tus txiv neej tiag tiag. Lub voracious craving rau cov zaub mov siav yog lub siab ntawm tus dab ntawd thiab tsis muaj kev sib txuas dab tsi nrog qhov xav tau ntawm tus txiv neej tiag. Qhov kev ntshaw ntawd hloov mus rau qhov tsis txaus ntseeg thaum lub sijhawm ob lub siab nyiam, kev quav yeeb quav tshuaj thiab kev xav tsis zoo, koom nrog lub zog.

Nws nyob ntawm no tias tus txiv neej tiag tiag, tsis muaj kev xav lossis xav txog, ua haujlwm tsis txaus ntseeg. Nws ua haujlwm tsis tu ncua ib hnub dhau ib hnub, khwv tau nyiaj nrog kev mob hnyav thiab teeb meem thiab tom qab ntawd, nrog kev mob hnyav dua thiab teeb meem, nws hloov cov khoom noj uas nws tau yuav nrog nws cov nyiaj khwv tau los ua teeb meem, qhia lawv rau hauv nws lub cev los ntawm nws. nws lub qhov ncauj, digests lawv nyob rau hauv nws lub kwj dej, absorbs lawv mus rau hauv nws cov hlab ntsha thiab xa lawv mus rau tus dab ntawd, nws tus yeeb ncuab hnyav, uas nws rears thiab tu nyob rau hauv nws tus kheej lub xub pwg nyom thiab nws lub cev qias neeg nws pheej nqa txog ntawm nws cov leeg tsis muaj zog.

Ntawm no, kuv yuav tsum nug biologists uas eulogize proteins thiab pin dag kev cia siab nyob rau hauv lub supposed potency ntawm dag vitamins, txawm lawv tsis hlub cov txiv neej thiab cov poj niam uas wobble thiab totter raws li lawv trudge raws txoj kev, NW nyuam qhuav muaj peev xwm rub tawm qhov hnyav hnyav ntawm tus txiv neej cuav ntawm lawv ob txhais ceg tsis muaj zog. Lub siab thiab vim li cas ntawm cov neeg ntawd nyob qhov twg? Puas yog cov rog uas tsis muaj txiaj ntsig thiab nqaij tawv tsis muab zaub mov rau lawv xav? Tom qab tag nrho, corpulence yog cov txiv hmab txiv ntoo ntawm lawv "tag nrho-balance" tsiaj proteins thiab "digestible" dawb qhob cij. Tsuas yog sim ua kom cov neeg rog rog ntawm lawv cov qhob cij thiab nqaij, thiab pub rau lawv rau ib lub sijhawm los ntawm cov kev cai tseem ceeb ntawm cov xwm txheej, tom qab ntawd pom tias cov dab ntxwg nyoog li cas tau yaj thiab ploj mus li ob peb lub hlis.

Thaum peb xav txog qhov yooj yim npaum li cas peb tuaj yeem tshem tawm ntawm cov superfluous heaps nqaij thiab cov nyhuv ua tiav rov qab los ntawm qhov yooj yim tshaj plaws thiab

tej yam ntuj tso, peb yuav zoo xav tias yog vim li cas cov neeg ntawm kev kawm siab txawv txawv muaj recourse rau ib tug motley ntawm txaus ntshai thiab senseless txhais tau tias, tsis muaj kev vam meej.

Tus txiv neej cuav tsis yog tsim los ntawm cov hlwb xwb, tab sis kuj ntawm superfluous kua, rog, concretions, ntsev, tshuaj lom thiab lwm yam teeb meem, uas tau nkag mus rau hauv tag nrho cov kab noj hniav thiab cov ntaub so ntswg ntawm tus txiv neej tiag tiag. Txhua yam mob, tsis muaj kev zam, raug hu ua nyob rau hauv lub hlwb ntawm tus txiv neej cuav. Nws yog nyob rau hauv lub hlwb ntawm tus txiv neej cuav, ib yam nkaus, uas mob qog noj ntshav tau yug los.

Kab mob tshwm sim los ntawm kev ua txhaum txoj cai ntawm Xwm

Tsuas muaj ob qho laj thawj rau kev tawg ntawm lub Hoobkas: tsis muaj ntawm qhov sib npaug ntawm nws cov khoom siv raw thiab qhov xwm txheej puas tsuaj los ntawm sab nraud. Yuav tsis muaj lwm yam laj thawj. Kev puas tsuaj tshwm sim los ntawm tib neeg cov kab mob los ntawm lwm qhov chaw (hluav taws kub, raug mob, lom, thiab lwm yam) tau yooj yim to taub thiab tsis muaj kev sib cav txog cov txheej txheem uas yuav tsum tau ua hauv lawv txoj kev kho mob.
Ntawm cov kev puas tsuaj sab nraud no tuaj yeem suav nrog kev raug mob ua rau lub cev los ntawm tag nrho cov tshuaj kho tus kheej, cov vitamins, minerals, cawv, nicotine, tshuaj yej, kas fes, nrog rau ntau yam tshuaj lom uas nkag mus rau hauv lub cev nrog zaub mov. thiab khaws cia rau hauv txhua lub cev.

Tsuas yog cov khoom sib haum xeeb thiab tsis muaj tseeb rau tib neeg kab mob yog cov nroj tsuag nyoos txiav txim los ntawm xwm. Qhov kev hloov pauv me ntsis hauv lub cev txhais tau tias ua rau muaj kev sib haum xeeb ntawm cov khoom siv raw ntawm lub Hoobkas muab; qhov no, nyob rau hauv lem, txhais tau hais tias dislocating kev khiav hauj lwm zoo ntawm lub Hoobkas ntawd; nyob rau hauv lwm yam lus, nws txhais tau hais tias kab mob. Ua raws li cov cai ntawm qhov xwm txheej, qhov no yuav tsum raug suav tias yog ib qho axiom, uas yuav tsum tsis txhob muaj kev ntseeg lossis kev xav ntau yam. Cov ntaub ntawv raw ntawm tib neeg lub Hoobkas tau hu ua NOURISHMENT.

Qhov xwm txheej tau tsim cov khoom siv raw uas xav tau rau tib neeg nrog cov kev suav tseeb uas thaum peb muab ib lub txiv hmab txiv ntoo tso rau hauv peb lub qhov ncauj, cov txiv hmab txiv ntoo me me ntawd tawg thiab kis thoob plaws hauv lub cev los muab rau tag nrho nws cov kev xav tau yam tsis muaj kev zam. Cov txiv hmab txiv ntoo ua ntej tsim cov qauv ntawm cov hlwb yooj yim, tom qab ntawd nws tsim tag nrho cov txheej txheem sab hauv ntawm cov hlwb sib txawv, muab cov khoom siv raw tsim nyog rau kev tsim khoom, ntxuav thiab lubricates tag nrho cov khoom seem thiab rov ua dua cov uas puas lawm, hloov cov laus thiab nkees hlwb los ntawm cov tub ntxhais hluas cov hlwb, muab roj rau lub cev muaj zog thiab ua rau lawv txav mus, muab lub cev sov so thiab lub zog, thiab ua lwm yam haujlwm uas xav tau ntawm nws.

Tus nyeem ntawv yuav xav tias nws yog li cas muaj cov neeg uas qee zaum tsis noj txiv hmab txiv ntoo rau lub lis piam lossis hli thaum kawg thiab tseem lawv tswj kom ciaj sia. Cov lus teb yog tias, feem ntau hais lus, txawm tias cov neeg noj zaub mov zoo tshaj plaws yuav siv qee cov khoom noj nyoos tam sim no thiab tom qab ntawd. Qee lub sij hawm cov hlwb ib txwm tshaib plab rau lub lis piam thiab lub hlis, tab sis vim tias cov txiv hmab txiv ntoo yog cov khoom noj muaj kuab heev thiab cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo, ib qho me me ntawm lawv ua rau tus neeg ntawm nws ko taw. Tab sis yog tias kev tshaib kev nqhis tsis tsim nyog ntev (rau qhov kev kawm nws tus kheej tsis xav tias qhov kev tshaib kev nqhis), muaj tshwm sim hauv cov kab mob ntau yam mob, mob thiab mob, qhov mob hnyav tshaj plaws yog scurvy.

Thaum lub sij hawm scurvy muaj ib tug gradual nkim ntawm lub hlwb, tshwm sim los ntawm tsis muaj superior nutrient constituents. Tom qab ntawd, cov phab ntsa ntawm cov hlab ntsha pib tawg, ua rau muaj ntshav ntau ntxiv. Cov pos hniav tam sim no ua rau khaus thiab spongy, cov hniav poob thiab tag nrho lub cev ntawm tus neeg mob tau npog nrog rwj. Nyob rau hauv qhov kev pom ntawm cov neeg pom luv luv, tus kab mob no yog vim qhov tsis txaus ntawm cov vitamin C. Tag nrho cov khoom noj, tshuaj thiab cov vitamins dag nyob hauv lub ntiaj teb no tsis muaj lub hwj chim los cawm tus neeg mob txoj sia. Yog hais tias nws tsis noj tej txiv hmab txiv ntoo tshiab los yog zaub, nws txoj kev tuag yog qhov uas yuav tsum muaj.

Xwm tau indulgent heev rau tib neeg, tab sis tib neeg siv kom zoo dua ntawm qhov indulgence. American cytologist EV Cowdry

hais tias: "Kev poob rau lub cev kev lag luam ntawm kev cob qhia cov kev pabcuam los ntawm cov hlwb uas tau dhau los ua tsis zoo tsis yog qhov hnyav, rau qhov muaj ntau tshaj nyob rau hauv txhua yam ntawm cov hlwb tshwj xeeb uas tuaj yeem hu tau yog tias xav tau, hu ua physiologic reserves cuaj-feem kaum. ntawm adrenal cortex, 1/2 ntawm lub ntsws, 3/4 ntawm lub siab, 4/5 ntawm cov thyroid thiab pancreas thiab tag nrho cov poov xab tuaj yeem raug tshem tawm nrog kev nyab xeeb" (CANCER CELLS, Philadelphia thiab London, 1955, p. 11). Txawm tias lub npe nrov tshaj plaws cytologist nyob rau hauv lub ntiaj teb no yog li luv-pom tias nws tsis xav txog qhov poob ntawm cuaj feem kaum ntawm lub caj pas loj heev rau lub cev; qhov poob tshwm rau nws tsuas yog thaum lub cev muab tso tseg tsis ua haujlwm tag nrho. Tab sis Cowdry txoj kev tshawb fawb los xyuas kom meej qhov kev ntseeg tuav los ntawm cov neeg noj khoom noj uas muaj kev txo qis hauv kev noj cov khoom noj nyoos yog ua raws li kev txo qis ntawm cov cell active, thiab yog li ntawd, nyob rau hauv lub peev xwm ua hauj lwm ntawm ib lub caj pas los yog lub cev. Feem ntau lub cev ntawm tus neeg noj qab haus huv cov neeg quav yeeb quav tshuaj tswj lawv lub neej los ntawm kev ua haujlwm ntawm tsuas yog ib feem kaum lossis ib feem tsib ntawm cov khoom qub ntawm cov hlwb.

THAUM DUE ACCOUNT YOG IB TUG TXIV LAWM

NTAUB NTAWV NTAWM NO SAIB SAIB HAUV NTAUB NTAWV; txhua yam ua kom pom tseeb li nruab hnub. Sai li tus naj npawb ntawm ib txwm muaj, cov hlwb ua haujlwm tau txo qis los ntawm kev txo qis ntawm cov khoom noj khoom haus uas tau noj, cov qog thiab cov kabmob ua haujlwm tsis zoo thiab cov txiaj ntsig tau los ua neeg pluag, tsis txaus thiab tsis zoo, vim yog qhov tsis txaus ntawm cov khoom siv raw. Raws li qhov tshwm sim, cov qog thiab cov kabmob uas tau muab los ua mob. Ntxiv dua thiab, vim hais tias piv rau ob peb lub hlwb tseem nyob thiab cov uas nyob twj ywm tau tshaib plab thiab qaug zog, cov phab ntsa ntawm lub plawv distend thiab li qub tau puas lawm; cov rhiab qhov chaw ntawm daim tawv nqaij, cov hnyuv, plab thiab lwm cov tswv cuab ntawm lub cev uas raug rau lub siab tsis tu ncua; capillaries nthuav dav thiab tom qab ntawd tawg, ua rau lub plab thiab cov hnyuv, tawm ntawm cov mucous daim nyias nyias, pyorrhea, hemorrhoids, eczema, thiab lwm yam. Cov hniav lwj vim tsis muaj cov khoom noj txaus; cov plaub hau tig grey los yog ntog. Nyob rau tib lub sij hawm, nrog rau cov tsub zuj zuj ntawm cov tshuaj lom neeg nkag mus rau hauv lub cev los ntawm kev noj cov zaub mov, cov pob qij txha yog incapacitated; cov phab ntsa ntawm cov hlab ntsha yog them nrog tawv deposits; pob zeb (los yog calculi) yog tsim nyob rau hauv lub

zais zis; sclerosis, ntshav siab, sciatica, rheumatism, gout thiab lwm yam kab mob ua rau lawv zoo li. Thaum kawg, tam sim no nws dhau los ua ib txoj haujlwm yooj yim los piav qhia qhov ua rau muaj kev tawm tsam apoplectic thiab

mob qog noj ntshav.

Tsis muaj neeg noj zaub mov yuav tsum suav nws tus kheej noj qab haus huv. Lub hauv paus ntawm nws txoj kev noj qab haus huv tau muab tso los ntawm nws tus niam uas noj zaub mov noj txawm tias ua ntej nws yug los. Nws lub cev yog degenerated thiab txhua lub sij hawm lawv nyob rau hauv txaus ntshai los yog tag nrho lawv lub zog reserves. Tom qab nyeem cov kab no, leej twg saib xyuas nws txoj kev noj qab haus huv thiab saib xyuas nws lub neej yuav tsum txiav txim siab ncaj ncees rau qhov kev txaus ntshai ntawd thiab kho qhov kev puas tsuaj uas twb tau ua rau nws lub cev. Tshwj xeeb, cov neeg uas raug kev txom nyem los ntawm kev rog rog thiab ntshav siab yuav tsum tsis txhob ua siab deb rau ib pliag, vim lawv lub neej dai los ntawm xov. Lawv yuav tsum tsis txhob tso cai rau lo lus ominous "tsis xav txog" tshwm sim hauv lawv cov ntawv ceeb toom tag kis. Lo lus ntawd yog qhov pov thawj tshaj plaws ntawm tus txiv neej "civilized" txoj kev tsis lees paub.

Tus me nyuam yuav tsum tsis txhob quaj yam tsis muaj laj thawj; nws yuav tsum tsis txhob dhau ib hmo tsis so lossis raug mob plab, tseem tsawg dua los ntawm kub taub hau. Tsis yog nws yuav tsum tsis muaj cov vitamins lossis calcium.
Tag nrho cov no yog cov txiaj ntsig ntawm cov zaub mov siav, cov mis nyuj thiab qhov tsis zoo ntawm nws cov zaub mov noj niam mis. Kuv tshaj tawm ib zaug ntxiv tias nws yog ib qho kev ua phem tshaj plaws uas ua rau tus menyuam yug los ua zaub mov noj. Txog tam sim no qhov kev ua txhaum cai no tau ua los ntawm txhua tus niam txiv tsis txhob txwm ua;
tam sim no nws yuav raug suav tias yog kev ua txhaum cai ua ntej. Tag kis no, tsis muaj leej niam leej txiv yuav muaj peev xwm tshem tau lawv qhov txhaum.

Ua ntej qhov kev txiav txim siab mus rau kev phais mob, tus neeg mob yuav tsum muaj kev rov qab mus rau tag nrho cov khoom noj nyoos. Yog tias lub cev puas ntsoog tsis tau poob nws cov txiaj ntsig ntawm cov hlwb ua kom tiav, nws tuaj yeem rov ua haujlwm tau zoo los ntawm kev yug cov hlwb noj qab haus huv thiab tshem tawm cov kab mob.

Tsuav yog muaj cov kab mob hauv tib neeg lub cev, muaj qhov muaj zog txaus rau cov zaub mov siav. Tab sis ib zaug lub cev tau ntxuav ntawm nws cov kab mob, qhov pom ntawm cov zaub mov siav puv qhov tiag

txiv neej nrog disgust, es tsis txhob txaus siab. Qhov muaj zog ntawm qhov kev xav ntawm "kev tshaib kev nqhis", qhov tob thiab graver yog tus kab mob. Nyob rau hauv luv luv, lub siab xav rau cov zaub mov siav yog ib tug muaj siab rau cov kab mob, thiab qhov persistence ntawm lub siab xav qhia qhov persistence ntawm tus kab mob. Yog li ntawd, txhawm rau txhawm rau tshem tawm thiab rhuav tshem cov kab mob, nws yog qhov yuav tsum tau tshaib plab tus txiv neej cuav.

Cov neeg mob qog noj ntshav yuav tsum tau muab tso rau tam sim ntawd rau kev noj zaub mov tsis txaus ntawm cov zaub mov nyoos, xws li ib phaus ntawm txiv apples lossis txiv hmab txiv ntoo ib hnub. Qhov kom muaj nuj nqis no txaus los ua kom tus txiv neej tiag tiag, thaum cov qog nqaij hlav cancer, tsis tuaj yeem tau txais ib feem ntawm nws, yuav maj mam tuag. Tus neeg uas raug rau txim rau qee qhov kev tuag tsis muaj txoj cai los ua kev zoo siab rau nws lub palate ntawm tus nqi ntawm kev ncua nws qhov kawg.

Cia peb tam sim no saib seb qhov kev pab cuam twg tuaj yeem muab rau peb los ntawm 350,000 hom tshuaj lom uas lawv tau hu ua tshuaj.
Lawv puas tuaj yeem ua kom cov hlwb sib txawv, ntxiv dag zog rau cov hlwb tsis muaj zog lossis muab cov hlwb xiam oob qhab tshiab ua haujlwm? Lawv puas tuaj yeem muab cov khoom siv raw rau cov qog noj ntshav lossis hloov cov khoom noj khoom haus uas raug tua los ntawm hluav taws? Lawv puas tuaj yeem ntxiv dag zog rau cov leeg ntawm lub plawv lossis ntxuav cov hlab ntsha ntawm lawv cov impurities? Lawv puas tuaj yeem tso tseg tsis tu ncua mus rau hauv peb lub cev ntawm cov khoom qias neeg thiab cov tshuaj lom uas nkag mus rau hauv peb lub cev nrog cov zaub mov siav? Thaum kawg, lawv puas tuaj yeem cais thiab rhuav tshem cov qog nqaij hlav cancer ib leeg los yog coj lawv rov qab mus rau lub cev? Tej zaum cov tshuaj lom no tiag tiag ua ib feem tseem ceeb ntawm peb cov khoom noj thiab nws yog los ntawm kev saib xyuas uas xwm tsis nco qab suav nrog lawv hauv cov khoom noj ntuj.

Qhov tseeb ntawm qhov teeb meem yog tias cov nyhuv ntawm cov tshuaj no yog conjuring, deceptive, pom meej, contradictory thiab invariably teeb meem.
Cov ntaub ntawv loj ntawm cov txiaj ntsig zoo ntawm cov tshuaj yog cov lus dab neeg ntawm peb lub hnub nyoog. Lub ntiaj teb loj heev ntawm kev ntseeg ntseeg tuav tag nrho cov neeg ntawm lub ntiaj teb no nyob rau hauv nws txoj kev sway thiab cov tshuaj baneful coj lawv tus kheej lub luag haujlwm ntawm talismans.

Peb yuav tsum nqis los ntawm qhov siab ntawm kev zoo nkauj thiab txais yuav tus cwj pwm tiag tiag ntawm cov teeb meem no. Ib tug infinitesimally me me cell nyob rau hauv nws tus kheej, muaj ib tug complex qauv tshaj li tag nrho cov man-made factories. Qhov no yog

pom tseeb los ntawm qhov tseeb yooj yim heev uas nrog rau tag nrho lawv cov kev sib koom ua ke cov kws tshaj lij hauv ntiaj teb yeej tsis muaj peev xwm coj tau ib lub cell nyob rau hauv lub neej. Thiab tseem txhua lub cev yog tsim los ntawm milliards ntawm cov hlwb. Txawm li cas los xij, tus kws kho mob zoo tib yam xav txog nws tus kheej yog tus kws tshaj lij ntawm lub ntiaj teb uas nws kim heev. Thaum tus kws kho mob sau npe ntawm qee yam tshuaj lom "tshuaj" rau ntawm ib daim ntawv, nws tsis xav tias nws tuaj yeem rov ua haujlwm tsis zoo ntawm ntau lab ntawm cov chaw tsim khoom los ntawm kev sau tshuaj ntawm ib qho tshuaj lom. tuav kuv cov me nyuam los ntawm lawv ob txhais tes, rau xyoo kawg, kuv taug kev los ntawm ib lub teb chaws mus rau lwm lub hauv kev cia siab tias yuav nrhiav tau qhov zoo kawg nkaus, muab lub neej elixir! Nws yog nrog tib txoj kev cia siab tias txhua tus neeg mob, txawm tias nws mob, khob qhov rooj ntawm nws tus kws kho mob hnub no lossis siv nws qhov chaw hauv tsev kho mob.

Thaum tib txoj kev kho ntawm txhua tus kab mob yog nyob rau hauv txhais tes ntawm tus neeg mob nws tus kheej. THAUM IB TUG ME NYUAM NTAUB NTAWV PHIM NYUB VAIS NTUJ PHEM HAUV TSEV KAWM NTAWV. Nrog rau qhov tsis zoo ntawm qhov hluav taws kub nyob ntawd yuav ploj tag nrho cov kev txom nyem ntawm tib neeg. Ua kom tiav cov khoom noj nyoos tsis yog tsuas yog ua raws li kev tiv thaiv txhua yam mob, tab sis nws kuj kho tau tag nrho cov kab mob uas twb tau cog lus lawm, los ntawm qhov mob hnyav tshaj plaws mus rau qhov hnyav tshaj plaws thiab nyuaj, yog tias lub cev cuam tshuam tseem khaws qee yam cim ntawm lub neej.

Hauv phau ntawv me me no, kuv tsis tuaj yeem cuam tshuam nrog cov ncauj lus no ntev. Nws yog txaus los nthuav qhia ib qho piv txwv xwb. Cov kab mob plawv yog cov bane ntawm noob neej niaj hnub no. Hauv qee lub tebchaws, qhov kev tuag ntawm ntau yam kab mob ntawm lub plawv yog ntau tshaj li ib nrab ntawm tag nrho cov neeg tuag, thiab qhov kev faib ua feem yuav nce ntxiv. Tag nrho cov tshuaj uas twb muaj lawm tawm tsam cov kab mob no yog kev ntsuas kev sib koom ua ke. Los ntawm kev lom lub cev, irritating los yog, ntawm qhov tsis tooj, deadening cov hlab ntsha thiab stimulating qhov kev txiav txim ntawm lub plawv, lawv deprive lub cev ntawm nws cov seem ntawm lub zog. Ua tim khawv qhov tseeb tias cov kws kho mob yog cov neeg raug tsim txom ntawm lub plawv-stroke. Txawm li cas los xij, ntawm tag nrho cov kab mob plawv plawv yog qhov zoo tshaj plaws rau kev kho mob. Raw-Veganism yuav xaus rau tag nrho cov neeg tua neeg uas tsis paub qab hau.

Yog tias tus neeg mob uas tau tuag los ntawm kev mob plawv hauv ob peb lub lis piam lossis ntau lub hlis yuav tsum nrhiav chaw nkaum hauv cov cai ntawm qhov xwm txheej thiab hloov mus rau noj nyoos niaj hnub no, nws yuav hnov qhov kev txhim kho sai ntawm nws tus mob yuav luag tag hmo. Txij li thawj hnub nws cov hlab ntsha yuav pib poob lawv cov impurities sai sai, thiab cov phab ntsa ntawm nws cov leeg, nrog rau cov ntawm nws lub siab thiab nws li qub, yuav tau txais ib daim ntawv xauj tsev tshiab ntawm lub neej nrog cov tshiab ntxiv ntawm cov hlwb, maj mam. regaining lawv zoo elasticity thiab firmness.
Yog li ntawd, tsis txhob tuag nyob rau hauv ob peb lub lis piam, cov neeg ua haujlwm tshiab rau noj nyoos yuav tuaj yeem tos ntsoov nrog kev ntseeg siab rau lub neej noj qab haus huv ntawm lwm 50 xyoo lossis ntau dua. Thaum lo lus nug yog ib qho ntawm kev hloov lub neej mob ntawm ob peb lub lis piam los ntawm lub neej noj qab haus huv ntawm ib nrab xyoo pua, peb yuav tsum tsis txhob cia siab rau nkag mus rau hauv peb lub siab. Nws tsis yog qhov tsim nyog los xav txog kev tuag tam sim ntawd thiab npaj txhij txog. Thaum kuv pom cov nqaij thiab mov ci nkag rau hauv lub qhov ncauj ntawm tus neeg raug tsim txom uas tsis xav txog, kuv pom qhov degeneration uas yuav tshwm sim sai sai hauv cov phab ntsa ntawm nws lub siab thiab nws cov hlab ntsha, thiab txhua lub sijhawm kuv cia siab tias nws yuav mob stroke.

Feem ntau hais lus, muaj plaub yam ua rau muaj kab mob: 1. Deficiency ntawm tus naj npawb ntawm cov hlwb sib txawv. 2. Tsis txaus ntawm cov khoom siv raw uas tsim nyog rau kev ua haujlwm ntawm cov qog. 3. Muaj lub cev txawv teb chaws thiab cov kab mob cab hauv lub cev. 4. Qhov tsis muaj zog ntawm kev ua haujlwm ntawm cov hlwb rau cov kab mob kab mob. Raw-noj grapples nrog tag nrho cov plaub no ua rau txoj cai los ntawm qhov pib thiab muab cov kev daws teeb meem tiag tiag rau cov teeb meem ntawm tus kab mob.

Txawm li cas los xij, nyob rau lub sijhawm pib ntawm cov khoom noj nyoos, cov neeg noj zaub mov noj qee zaum muaj ntau yam tsis xis nyob, uas yuav ua rau cov neeg tsis xav txog qhov kev xav tsis tseeb uas cov khoom noj khoom haus ntuj tso rau hauv lub cev thiab ua rau kev noj qab haus huv. Qhov kev xav tsis zoo no yog qhov pov thawj tshaj plaws ntawm kev pom luv luv ntawm tus txiv neej niaj hnub no. Lub tswv yim tsuas yog hais tias NATURAL khoom noj khoom haus yuav ua raws li UNNATURAL thiab cov txiaj ntsig tsis zoo yog qhov kev xav tsis meej tshaj plaws, uas yuav tsum raug txiav tawm ntawm peb txoj kev xav ib zaug rau tag nrho.

Nws yuav tsum tau yug los hauv siab tias los ntawm 40-50 kilos lossis ntau dua ntawm tus txiv neej hnyav ib puas kilos yog tus txiv neej cuav, uas tam sim ntawd yuav pib yaj tam sim ntawd thiab, nrog rau nws cov kab mob, rog, concretions thiab tshuaj lom, yuav maj mus rau hauv cov hlab ntsha, thiaj li hais tias nws yuav tawm hauv lub cev los ntawm ntau yam excretions - cov quav, tso zis thiab ua pa. Raws li kev soj ntsuam cov khoom txawv teb chaws hauv cov zis thiab cov ntshav, tus txiv neej pom luv luv yuav xav tias lawv yog tsim los ntawm cov khoom noj khoom haus, qhov tseeb lawv tuaj ntawm tus txiv neej cuav lub cev qias neeg, uas maj mam nkim thiab tawm hauv lub cev mus ib txhis. . Tias yog vim li cas qhov kev hloov mus rau raw-noj yuav tsum tsis txhob raug tswj los ntawm cov txheej txheem niaj hnub ntawm kev kho mob science; es, peb yuav tsum tso siab rau ua raws li cov cai ntawm xwm thiab tos ntsoov rau qhov kawg tshwm sim nrog kev ua siab ntev thiab ua siab ntev.

Thaum lub sij hawm ntawd tej zaum yuav tshwm sim cov tsos mob ntawm flatulence, mob plab hnyuv, mob taub hau, giddiness, dav dav, thiab lwm yam. Qee zaum cov zis tuaj yeem ua turbid, ob txhais taw yuav o, pob khaus tuaj yeem tshwm sim ntawm lub cev thiab tej zaum yuav muaj dryness thiab khaus ntawm qee qhov ntawm daim tawv nqaij. Tag nrho cov no yog cov txheej txheem ntawm kev ua kom huv thiab kho, yog li ib tus yuav tsum tsis txhob poob siab rau qhov kev xav ntawm "kev tshaib kev nqhis" thiab, lom zem tsis ntseeg txog kev txawj ntse ntawm tus Tsim, muaj kev rov qab mus rau "kev noj qab haus huv" noj hmo, "tag nrho-balance" proteins thiab "irreplaceable" amino acids rau kev pab. Yog tias ib tug neeg ruam txaus ua li ntawd, cov tsos mob no yuav ploj mus ib zaug, tab sis ua rau muaj kev puas tsuaj rau ib tus neeg noj qab haus huv. Tus txiv neej dag yuav ua siab ntev thiab, luag ntawm qhov ruam ntawm tus txiv neej tiag, yuav pib loj hlob ib zaug ntxiv nrog kev cog lus tshiab ntawm lub neej.

Cov tsos mob zoo li no txawv ntawm qhov tshwm sim thiab qhov hnyav ntawm ib tus neeg mus rau lwm tus, thiab tej zaum yuav tsis tuaj yeem nyob hauv qee kis. Raws li txoj cai, lawv muaj peev xwm ua rau mob hnyav rau cov neeg laus thiab cov neeg tsis muaj zog, me me hauv cov tub ntxhais hluas thiab tsis tuaj yeem ua tiav hauv cov menyuam yug tshiab, uas yuav pib loj hlob zoo li qub. Feem ntau hais lus, nyob rau hauv lub cev ntawm ib tug neeg rog dhau heev lawm tus txiv neej dag tau heev squeezed thiab emaciated tus txiv neej tiag tiag nyob rau hauv lub siab ntawm nws hnyav hnyav uas me ntsis tshuav ntawm nws tab sis "dawb tawv nqaij thiab pob txha." Nyob rau hauv thawj lub sij hawm ntawm raw-noj

qhov hnyav ntawm tus neeg zoo li no yuav raug txo kom cov neeg uas tsis nkag siab qhov tseeb ntawm qhov kev hloov pauv yuav pib khuv xim nws.
Tab sis qhov no tsuas yog ib daim duab pom tseeb ntawm qhov tshwm sim tiag tiag.
Nyob rau hauv lub cev ntawm tus neeg noj qab haus huv tus txiv neej muaj, qhov tseeb, pib nce qhov hnyav los ntawm thawj hnub thiab, tom qab tshem tawm ntawm tus txiv neej cuav, nws yuav loj hlob ntxiv mus txog thaum nws qhov hnyav li qub. . Nyob rau hauv ib tug heev nyias tus neeg, qhov nce nyob rau hauv qhov hnyav ntawm tus txiv neej tiag tiag yuav counterbalance qhov poob raug kev txom nyem los ntawm tus txiv neej dag, yog li ntawd yuav muaj ib tug net nce nyob rau hauv qhov hnyav los ntawm thaum pib.

Qhov kev loj hlob ntawm tus txiv neej tiag tiag no yog qhov nrawm tshwj xeeb hauv cov menyuam yaus nyias, pallid thiab tsis muaj zog. Peb yuav tsum tsis txhob cia siab tias cov menyuam yaus noj nqaij nyoos yuav ua rau lub ntsej muag chubby thiab zoo li podgy-legged li lawv cov phooj ywg noj zaub mov, vim plumpness yog lub cim ntawm tus txiv neej cuav. Cov menyuam yaus noj nqaij nyoos tiag tiag yuav slim, sinewy thiab nqaij. Nws yog dhau los ntawm qhov tsis paub tseeb uas cov niam txiv yooj yim siab zoo siab rau qhov plumpness ntawm lawv cov menyuam.

Thaum kuv thawj zaug hloov mus rau kev noj nyoos, ib qho txheej txheem ntawm kev ua kom huv huv tau pib hauv kuv lub cev. Kuv tsis muaj cov tsos mob ntawm kev tsis zoo, tab sis kuv raug kev txom nyem los ntawm kev mob hauv kuv txoj hnyuv, qhov cuam tshuam ntawm kuv cov ntiv tes thiab cov ntiv taw pib qhuav, ua raws li kev teev thiab khaus, pob khaus tawm ntawm kuv lub cev, thiab qee qhov ntawm kuv txhais taw ntawm daim tawv nqaij. qhuav thiab peeled tawm nyob rau hauv flakes. Kuv ob txhais taw, uas txog thaum ntawd feem ntau siv los o me ntsis, dheev dhau los ua o, thiab qhov o no siv sij hawm ntau lub hlis. Tom qab ib ntus tom qab kuv cov zis hloov turbid heev. Lub sijhawm tag nrho ntawm lub sijhawm ntawd kuv tau siv kuv tus kheej los ntawm kev taug kev ntev dua li kuv tau ua hauv kuv lub neej ua ntej.
Nws yog qhov yooj yim heev rau kuv tias, nyob rau hauv lub siab tsis tu ncua ntawm kev noj haus thiab kev tawm dag zog lub cev, cov concretions uas tau sau rau hauv kuv cov hlab ntsha thiab cov pob qij txha thaum 50 xyoo ntawm kev noj zaub mov tau pib yaj thiab ploj mus.
Txhawm rau kom kuv thiaj li paub meej ntxiv hauv kuv txoj kev ntseeg, kuv mam li nco dheev nres noj nqaij nyoos tag nrho thiab rau peb hnub kuv tau noj cov zaub mov nkaus xwb. Nyob rau thawj hnub kuv cov zis tau txo qis, nyob rau hnub ob tsuas yog cov kab me me tseem nyob, thaum hnub thib peb nws ploj tag nrho.

Thaum kuv rov qab noj nqaij nyoos, kuv cov zis ua turbid ib zaug ntxiv, tab sis

tsis nyob rau hauv nws yav dhau los qhov hnyav, thiab nws maj mam tshem tawm hauv ob peb lub lis piam. Peb hnub ntawm kev noj zaub mov tau pom meej tias qhov nrawm nrawm ntawm kev ua kom huv ntawm kuv lub cev. Incidentally, kuv tau ua lwm qhov kev tshawb pom tib lub sijhawm. Cov dej noj nrog cov khoom qab ntsev tau nce qhov hnyav ntawm kuv lub cev los ntawm peb kilos hauv ntau npaum li ib hnub.

Hmoov zoo, kuv rov qab mus rau kuv qhov hnyav dhau los ntawm plaub hnub tom qab rov pib noj nyoos.

Tej zaum nws yog qhov zoo rau cov neeg ua haujlwm tshiab kom noj nyoos kom muaj lub siab nyiam repast tom qab ob peb lub hlis ntawm abstinence los ntawm cov khoom siav. Los ntawm kev sib piv ob txoj kev noj zaub mov, nws dhau los ua txhua tus ntseeg tias txoj hauv kev uas nws tau xaiv yog qhov tseeb, thiab tom qab ntawd nws tsis npau suav txog qhov rov ua dua qhov kev sim.

Qhov o ntawm kuv ob txhais taw maj mam dhau mus rau ob peb lub hlis. Ib yam li ntawd, kuv kuj raug kev txom nyem los ntawm qee qhov mob me me ntev ntev; cov no, ib yam nkaus, tau poob rau ob peb xyoos tom ntej no thiab thaum kawg ploj mus tag nrho. Cov tsos mob zoo li no tshwm sim, ntau dua lossis tsawg dua, hauv ntau tus neeg noj zaub mov zoo, uas sau rau kuv txog lawv los ntawm thoob plaws lub ntiaj teb.

Qhov tseem ceeb tshaj tseem yog qhov ploj ntawm kuv pawg. Cov hemorrhoids ntev tau muab rau kuv tsis tau so lossis rov ua haujlwm rau qee qhov 15 lossis 20 xyoo.

Txhua hnub, qee zaum ob zaug ib hnub, kuv yuav tsum tau hloov kuv cov khaub ncaws hauv qab.

Tus mob yeej tsis abated; muaj cov paug tawm mus tas li ntawm cov kua paug, hnoos thiab ntshav. Txawm tias tom qab kuv tau hloov mus rau kev noj nyoos, txawm hais tias qhov tsis tu ncua uas tau qhia rau hauv kev ua haujlwm ntawm kuv lub plab zom mov, qhov xwm txheej ntawm kuv pawg tseem yuav luag tsis hloov. Tom qab txhua qhov kev siv zog ntawm lub cev, lossis txawm tias tom qab taug kev yooj yim, qhov khaus khaus khaus heev uas qee zaum kuv tau xav tias, vim tias cov kev hloov pauv ntawm morphological uas tau tshwm sim, tej zaum cov pawg tsis xav ua kom cov nqaij nyoos-noj thiab hauv qhov kawg kuv yuav tsum tau yuam kom xa mus rau kev phais tom qab tag nrho. Tab sis tib lub sij hawm, kuv yeej tsis poob kev cia siab nyob rau hauv lub hwj chim ntawm xwm. Thiab qhov tseeb, ob peb lub hlis tom qab tus mob tau pib qhia qhov kev txhim kho tseeb. Kev khaus niaj hnub hloov mus rau ob zaug hauv ib lub lis piam, tom qab ntawd mus rau ib lub lis piam, ib hlis ib zaug

thiab tom qab ntawd tseem mus rau ib zaug txhua ob lossis peb lub hlis, txog thaum kawg kev kho mob tau ua tiav zoo li niaj hnub no, kuv tsis xav tias kuv tau raug kev txom nyem los ntawm hemorrhoids. Txoj kev kho tau nrawm dua thaum kuv pib noj cov zaub xam lav ntawm cov nplej uas muaj sprouted txhua hnub. Tam sim no cov xwm txheej no coj peb mus ntsib nrog qhov tseeb tseem ceeb tshaj plaws.

Nws yog qhov paub zoo tias cov kab mob tshwm sim los ntawm qhov tsis muaj zog ntawm elasticity ntawm cov phab ntsa ntawm lub qhov quav thiab qhov cuam tshuam ntawm cov leeg ntawm qhov kawg ntawm lub plab. Kev kho cov kab mob los ntawm kev noj cov nqaij nyoos yog ib qho pov thawj tias, los ntawm kev hloov cov cell degenerated hauv lub cev los ntawm cov hlwb ua haujlwm, nyob rau lub sijhawm, cov phab ntsa ntawm cov hnyuv thiab cov hlab ntsha tau maj mam rov ua dua tshiab, tau txais qhov tsim nyog elasticity thiab firmness. . Qhov tseem ceeb tshaj yog qhov tseeb tias cov txheej txheem no tshwm sim ib txhij nyob rau hauv cov hnyuv, plab, leeg, capillaries thiab qab haus huv, thiab nyob rau hauv txhua yam hauv nruab nrog cev thiab caj pas yam tsis muaj kev zam. Hauv lwm lo lus, cov kab mob tsis zoo thiab muaj kab mob ntawm cov neeg noj zaub mov noj tau rov qab ua tiav nrog cov tshiab ntxiv ntawm cov hluas, tshwj xeeb thiab noj qab haus huv hlwb. Kev nce hauv kev sib deev muaj zog los ntawm kev noj nqaij nyoos yuav ua rau txhua tus xav tsis thoob, txawm hais tias hauv kev sib deev nruj me ntsis yuav tsum yog peb txoj hauv kev ruaj khov. Hauv kev ua kis las cov neeg noj zaub mov yuav tsim cov ntaub ntawv tshiab thiab tsis tau pom dua. Qhov no yog qhov uas muaj hnub nyoog ntev npau suav ntawm alchemists, lub elixir ntawm lub neej, yuav tsum tau pom. Lawv tsis yog conjuring los ntawm ob peb teev los ntawm kev siv tshuaj, tab sis cov txheej txheem tseem ceeb rau kev kho cov kab mob los ntawm kev tsim kho ntawm tag nrho cov kab mob.

Muab hais tias cov hlwb ntawm ib lub cev lossis lub caj pas tsis tau siv tag nrho, cov khoom noj khoom haus ntuj tso cai rau lawv los kho lawv cov khoom tseem ceeb ntawm cov hlwb los ntawm kev yug rau cov hlwb tshiab, thiab tib lub sijhawm kom tshem tawm cov kab mob thiab tsis muaj txiaj ntsig. Tab sis tsis muaj txhais tau tias tag nrho ntawm rov qab ib qho khoom siv khib nyiab, xws li cov hniav lwj, mus rau nws lub xeev qub.

Yog li ntawd, nyob rau hauv cov teeb meem ntawm kev noj qab haus huv, procrastination yog txaus ntshai.

Tus neeg noj zaub mov ua neej nyob ntawm kev ua haujlwm ntawm ib feem tsib mus rau ib feem kaum ntawm nws lub cev thiab cov qog thiab tseem, tsuav nws muaj peev xwm sawv ntawm nws ko taw, nws saib nws tus kheej noj qab haus huv. Tsis tas li ntawd, qhov txaus ntshai ntawm kev deprived

txawm tias ib feem kaum dai ntawm nws tas li zoo li ntaj ntawm Damocles, tshwj xeeb tshaj yog thaum nws tau muaj ob peb "zoo" noj hmo.

Cov kev tshawb fawb ntawm cytologists qhia tau hais tias ntxiv rau cov hlwb tsis muaj zog muaj nyob hauv tib neeg lub cev ntau lub hlwb loj heev (polykaryocytes), cov hlwb tsis muaj qhov loj me (megakaryocytes), thiab lwm yam ntawm cov hlwb degenerate. Cov hlwb no yog "ib txwm" tam sim no nyob rau hauv tag nrho cov kabmob thiab cov qog, thiab txawm nyob hauv cov ntshav ntawm cov neeg noj zaub mov. Cov kws tshawb fawb tshawb fawb uas pom cov no thiab ib tus tswv tsev ntawm lwm yam kev tsis sib haum xeeb hauv lub cev ntawm tag nrho cov khoom noj khoom haus yuav tsum tau suav tias yog "ib txwm" lossis "natural" tshwm sim.

Cov khoom noj khoom haus ntuj tsis nyob hauv lub plab zom mov ntau tshaj li ob peb teev thiab, txawm tias digested los tsis, tawm hauv lub cev los ntawm cov channel ib txwm, thaum cov zaub mov siav, tshwj xeeb tshaj yog cov uas tau los ntawm cov tsiaj txhu, nyob rau hauv lub kwj dej ntawm lub cev rau peb. los yog plaub hnub, qee zaum rau lub lis piam. Tam sim no, nws yog qhov paub zoo tias tam sim ntawd tom qab cov tsiaj tuag tuag pib decompose, tso tawm ntau yam tshuaj lom thaum lawv ua li ntawd. Yog li ntawd, tsis muaj tshuaj lom tsiaj cov khoom noj rau ntawm lub rooj ntawm tus neeg noj mov. Nws tsis yog qhov xav tsis thoob, yog li ntawd, tom qab nyob hauv tib neeg lub plab rau peb ntawm plaub hnub ntawm qhov kub ntawm 38 ° C. tsiaj cov khoom noj yog tag nrho hloov mus rau hauv tshuaj lom. Qee lub sij hawm cov txheej txheem no tau nce mus rau qhov zoo li ntawd tsuas yog tom qab lawv tau rhuav tshem cov phab ntsa ntawm cov hnyuv thiab tau dhau los ua cov kua paug, cov kua qaub thiab cov ntshav ntau, lawv puas ua tiav hauv kev tawm hauv lub cev. Hnub ob, tus neeg mob yws yws ntawm qhov mob me me hauv plab. Cov kws kho mob pom zoo kom siv cov ntsev hauv lub rooj txhawm rau tiv thaiv qhov tshwm sim ntawm cov kab mob xws li putrefactions, zoo li lawv xav hloov tib neeg lub plab mus rau hauv lub thoob ntawm cov nqaij ntsev. Credulous neeg naively ntseeg hais tias txawm lub plab nkag tau txais yuav tsis muaj teeb meem; whereas polished mov, qhob cij dawb los yog qab zib, uas yog qhov teeb meem tshaj plaws ntawm tag nrho cov khoom noj, induce tsis tam sim ntawd tshwm sim nyob rau hauv lub plab. Qee tus txawm xav tias qhov kev sib txuas ntawm cov khoom noj muaj peev xwm muaj nrog lub qhov muag, tawv nqaij lossis cov hlab ntsha, zoo li ib feem ntawm lub cev tuaj yeem nqa nws txoj haujlwm yam tsis muaj cov khoom siv raw. Tam sim no, yam khoom twg tuaj yeem pom hauv

qhob cij dawb, qab zib los yog butter clarified uas tuaj yeem muab lub teeb rau lub qhov muag lossis npaj cov haujlwm zoo ntawm cov hlab ntsha? Tib neeg tau ua tiav txhua yam kev xav tsis zoo los piav qhia qhov ua rau cov kab mob hauv lub paj hlwb, tab sis lawv tsis them qhov tsawg kawg nkaus rau qhov tseem ceeb tshaj plaws - cov khoom ntawm cov khoom siv raw khoom rau cov hlab ntsha.

Txoj Kev Ua Phem Ntawm Tus Txiv Neej rau Cov Kab Mob Sib Kis tsis muaj zog Los ntawm ib tiam dhau ib tiam

Cov neeg thov hais tias qhov txaus ntshai ntawm kis kab mob yog tsis tu ncua nyob rau hauv poob yog fallacious. Vim yog noj siav, tib neeg lub hlwb tau maj mam poob lawv lub zog ntawm kev tiv thaiv kab mob microbes thiab, qhov phem dua, lawv tseem poob lub zog ntawd los ntawm ib tiam dhau ib tiam.

Hauv qhov kev sib txuas no, kuv yuav tsum xav hais ob peb nqe lus los ntawm "Pathological Anatomy thiab Pathogenesis ntawm Tib Neeg Kab Mob" los ntawm tus kws tshawb fawb tseem ceeb Soviet IV Davydovsky, luam tawm xyoo 1956.
Raws li nws hais tias: "Muaj ntau tus kab mob tshwj xeeb rau homo-sapien (anthroponoses) uas tsis yog, qhov tseeb, tshwm sim hauv cov tsiaj, suav nrog cov apes loj tshaj plaws. Cov kws tshawb fawb tsis ua tiav hauv kev sim ua piv txwv ntawm cov kab mob hauv lawv. los yog lwm yam lawv tswj kom tau txais qhov zoo ib yam li ntawm ob peb ntawm lawv (typhoid, cholera, malaria, meningococcal meningitis, influenza, qhua pias, jaundice, diphtheria, scarlet fever, pneumonia, rheumatism, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, thiab lwm yam. ntawm).

"Lub zoonoses thiab ornithonoses (tsiaj thiab nqaij qaib kab mob) uas tshwm sim nyob rau hauv cov txiv neej, xws li hydrophobia, encephalitis, brucellosis (Malta fever), psittacosis, me pox, plague, tularemia, anthrax, trichinosis thiab lwm yam, muaj, raws li txoj cai, lawv cov tsos mob tshwj xeeb uas peculiar rau txiv neej, whereas nyob rau hauv cov tsiaj tej zaum lawv. qhia tsuas yog nyob deb heev reproduction ntawm cov tsos mob. "

Nws zoo nkaus li tias tsis yog txhua tus tsiaj, suav nrog tib neeg cov poj koob yawm txwv, apes, tsis tau cog lus tshwj xeeb rau tib neeg cov kab mob, tab sis lawv tseem tsis tau teb rau qhov kev sim siab ntawm cov kws tshawb fawb tshawb fawb kom kis lawv nrog cov kab mob no rau kev sim. Piv txwv li,

muaj cov kab mob uas tshwj xeeb rau cov tsiaj thiab noog, tab sis tsis cuam tshuam rau lawv ib txwm, txawm tias lawv muaj nyob hauv lawv lub cev txhua lub sijhawm. Thaum kis tau mus rau tus txiv neej, txawm li cas los xij, cov kab mob no kis tau rau nws hauv qhov phem tshaj plaws thiab muaj kev puas tsuaj loj. Peb yuav tsum ntxiv rau qhov no qhov tseeb tias tsiaj muaj kev tiv thaiv los ntawm txhua yam kab mob.

Dab tsi yog vim li cas rau qhov sib txawv no? Dab tsi yog qhov txawv ntawm ib tug txiv neej los ntawm ib tug tsiaj ntawm no yog tias tsis yog nws tus cwj pwm ntawm kev tu nws tus kheej raws li txoj cai ntawm "kev vam meej" thiab zaum ntawm nws lub rooj leisurely nrog nws ob txhais ceg hla? Cia li ua duab rau nej tus kheej seb nws yuav zoo li cas yog tias muaj ib hnub zoo no tus nyuj coj nws mus rau hauv nws lub taub hau los ua "civilized" zoo li txiv neej, noj nws cov zaub mov tom qab boil rau hauv lub cauldron thiab, thaum mob, ua piv txwv tias tus yog vim li cas tsis paub. Tom qab ntawd yog tias ib tug neeg tau hais tias nws yuav tsum sim noj nws tus kheej ntawm cov nyom nyom, nws yuav tsum qhia qhov kev ntshai tias nws lub cev raug siv los ua zaub mov, nyom nyom yuav ua rau nws. Ua duab rau nej tus kheej ib yam nkaus, tus nyuj yuav zoo li cas niaj hnub no yog tias nws tau noj cov nyom siav rau ntau txhiab xyoo, tsis xav txog ib pliag tias nws ua dab tsi yog qhov tsis ncaj ncees lawm. Txawm li cas los xij, qhov no yog txoj haujlwm uas cov neeg pe hawm cov nqaij loj niaj hnub no tau tso lawv tus kheej.

Kev sib ntaus tawm tsam cov kab mob kis tau los ntawm kev ua tiav yuam kev standpoint. Kev poob qis hauv kev tuag los ntawm cov kab mob sib kis tau ua tiav tsis yog los ntawm kev ntxiv dag zog rau lub cev, tab sis los ntawm kev txo qis cov xwm txheej sab nraud uas kis kab mob.
Nyob rau tib lub sijhawm, tus txiv neej lub zog ntawm kev tiv thaiv tsis muaj zog yog tias peb tshem tawm cov khoom siv los ntawm cov vaj tsev niaj hnub, cov dej hauv nruab nrab, kev huv huv hauv nroog, kev cais cov neeg mob thiab lwm yam, thiab rov qab mus rau cov xwm txheej hauv 200 xyoo dhau los, tib neeg. yuav raug rhuav tshem los ntawm ntau yam kab mob sib kis hauv ob peb xyoos.

Txawm li cas los xij, txawm tias niaj hnub no nws pib kis kab mob, xws li cov uas ua rau catarrhal tej yam kev mob, txhim kho sai thiab dhau los ua ib qho kev puas tsuaj inevitable rau txhua tus neeg noj zaub mov. Ua kom zoo dua qhov tsis muaj zog ntawm tus txiv neej tsis muaj hlwb, cov kab mob tsis zoo ua rau

txaus ntshai heev. Davydovsky sau hais tias: "Nyob rau hauv lub teeb ntawm cov ntaub ntawv tam sim no ntawm kev hloov pauv ntawm cov kab mob peb yuav tsum xav txog qhov postulate tias cov kab mob pathogenic yuav raug tsim los ntawm cov kab mob hu ua nonpathogenic li ze rau qhov muaj tiag. Yog li, bacilli ntawm typhoid, paratyphoid thiab dysentery tuaj yeem tsim. Los ntawm txoj hnyuv bacilli; qhov tiag bacilli ntawm tus kab mob diphtheria tuaj yeem tsim los ntawm cov kab mob cuav, xws li metamorphoses tuaj yeem tshwm sim hauv txhua hom cocci, hauv anaerobes, bacilli ntawm plague thiab tuberculosis thiab lwm yam kab mob.

Auto-kab mob yog qhov tshwj xeeb tshaj yog nyob rau ntawm tus nqi ntawm cov neeg nyob ib puag ncig ntawm tib neeg lub cev, daim tawv nqaij thiab cov mucous daim nyias nyias. "

Nyob rau hauv ntau yam kab mob sib kis ntau yam pov thawj rau kev kis kab mob tsis tuaj. Feem ntau hais lus, txhua tus kab mob sib kis ua rau nws pom thawj zaug hauv cov kab mob ilv ntawm qee tus neeg tsis muaj zog thiab kis mus rau lwm tus neeg. Hauv kev muaj tiag, txhua yam kab mob no yog lub Hoobkas txaus ntshai rau kev nthuav tawm thiab nthuav tawm cov kab mob pathogenic. Xws li lub Hoobkas yuav tsis pom ntawm cov neeg noj nyoos. Yog li ntawd lub ntiaj teb ntawm cov neeg noj nqaij nyoos yuav nyob mus ib txhis tsis muaj kab mob sib kis.

Davydovsky txoj kev xav txog kev kis tus kab mob pib tuaj yeem raug sau tseg raws li hauv qab no: "Cov cheeb tsam tseem ceeb ntawm peb lub cev uas cov txheej txheem ntawm kev kis mob pib tshwm sim yog: caj pas, tonsils, vermiform appendix, txoj hnyuv loj, conjunctiva, bronchial hlab thiab. Cov kab mob auto-kab mob yog: nasal catarrh, pharyngitis, colitis, dysentery, bronchitis, pneumonia, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, inflammatory daim tawv nqaij,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, post-natal endometritis, thiab lwm yam. Raws li cov ntaub ntawv muab los ntawm FG Barinski (1949), tsuas yog 50 feem pua ntawm tag nrho cov mob liab liab thiab 15 feem pua ntawm cov kab mob diphtheria tuaj yeem tsim kev sib cuag ncaj qha. Hauv lwm lo lus, nyob rau hauv feem ntau ntawm tag nrho cov mob diphtheria tsis muaj pov thawj los qhia tias tus kab mob yog los ntawm lwm qhov chaw. Ib zaug ntxiv, cov ntaub ntawv pov thawj muab los ntawm TE Boldyrev (1949) tau qhia tias 53 feem pua ntawm cov mob typhoid yog tsis paub keeb kwm. Lub luag haujlwm ntawm cov kab mob exogenous maj mam txo qis, muab nws qhov chaw rau cov kab mob endrogenous. Tsis muaj

kev ua xyem xyav yav tom ntej, nws yuav pom tau tias lub luag haujlwm tseem ceeb yog qhov tseeb ua los ntawm kev kis kab mob, tshwj xeeb tshaj yog vim peb tseem tsis tau muaj tag nrho cov kev paub tsim nyog uas yuav ua rau peb piav qhia lub ntsiab lus ntawm lub cev lub cev thiab cov xwm txheej uas hloov pauv. lub cev symbiosis ntawm cov hlwb thiab cov kab mob mus rau hauv lub xeev ntawm tus kab mob.

"Hais txog aetiology ntawm cov kab mob sib kis peb yuav tsum tso tseg cov kev xav xeeb nyob rau hauv lub sij hawm ntawm Koch, Ehrlich thiab Pasteur ntawm 'pathogenic' xwm ntawm cov kab mob ntawm sab nraud thiab sab hauv xov xwm. Nyob rau hauv tag nrho cov kev nkag siab ntawm lo lus nws tsis yog cov kab mob lawv tus kheej uas yog pathogenic, tab sis cov physiological correlations uas muaj nyob rau hauv lub muab lub cev nyob rau hauv ib tug tshwj xeeb lub sij hawm thiab uas yog organically txuas nrog cov kev cuam tshuam nyob rau hauv nws cov kev tswj systems thiab paj hlwb mechanisms. Tsis muaj qhov tshwj xeeb 'pathogenic' microbes nyob rau hauv qhov; muaj, txawm li cas los xij, tsis muaj qhov kawg ntawm cov xwm txheej uas txhawb nqa kev raug mob hauv ib txwm muaj kev tiv thaiv, thiab rov ua dua. "

Peb tuaj yeem kos ib qho lus xaus ntawm txhua qhov no. Qhov laj thawj tiag tiag ntawm cov kab mob sib kis tsis yog microbe, tab sis qhov tsis zoo ntawm cov txheej txheem lom neeg ntawm lub cev. Microbes yeej ib txwm muaj, lawv tseem nyob thiab lawv yuav nyob mus ib txhis. Kev sib tw los rhuav tshem thiab rhuav tshem lawv yog kev npau taws heev. Raws li qhov tshwm sim ntawm tig qhov muag tsis pom kev rau qhov ua rau muaj kab mob tiag tiag, tus txiv neej lub zog ntawm lub zog ntawm kev tiv thaiv tau maj mam txo mus rau qhov uas tib neeg tsis tos kom kis tau los ntawm qhov tsis muaj, tab sis succumb rau cov kab mob swarming hauv lawv lub cev. . Rau hauv tib neeg cov kab mob cov kab mob uas tsis tuaj yeem ua rau muaj kev phom sij rau cov tsiaj txhu tuaj ntsib nrog cov tsis muaj zog, tsis muaj nqi, tsis muaj zog ntawm cov nqaij, qhob cij, butter thiab qab zib. Nws tsis yog qhov xav tsis thoob, yog li ntawd, lawv tsuas yog poob rau ntawm cov hlwb thiab noj lawv avidly. Tus neeg paub qab hau yuav tsum ntxuav nws lub cev ntawm txhua tus ntawm cov hlwb uas tsis muaj txiaj ntsig, tom qab ntawd tsis muaj cov kab mob microbe yuav ua rau cov hlwb hluas, muaj zog thiab muaj zog uas yuav tau los rau hauv cov txiv hmab txiv ntoo, txiv ntoo thiab cereals. Ntawm no, qhov tseeb, yog "qhov tseem ceeb ntawm lub cev lub cev thiab cov xwm txheej uas hloov qhov qub

symbiosis ntawm cov hlwb thiab cov kab mob mus rau hauv lub xeev ntawm tus kab mob, "cov lus piav qhia uas Davydovsky tsis tuaj yeem muab.

Lub luag haujlwm ntawm cov tshuaj tua kab mob ua cov tshuaj kho mob yog ib ntus thiab dag. Tib neeg maj mam poob siab rau lawv. Neutralizing cov teebmeem ntawm cov kab mob ua haujlwm rau lub sijhawm luv luv, lawv ua rau lub hlwb tsis muaj zog thiab tshem tawm txoj hauv kev kom muaj zog ntxiv tom qab.

Kuv muaj kev paub zoo tshaj plaws ntawm cov tshuaj tua kab mob. Raws li qhov tshwm sim ntawm qhov tsis txaus ntawm cov khoom noj khoom haus ntuj kuv cov me nyuam ib txwm raug kev txom nyem los ntawm qhov tsis xwm yeem, ua npaws tsis tu ncua los ntawm kev kis tus kab mob thiab pib ua rau qaug cawv, lawv qhov kub thiab txias feem ntau hloov pauv ntawm 37.8 ° C. thiab 38 ° C. Kuv coj kuv tus tub mus rau Paris thiab tso siab rau nws rau kev saib xyuas ntawm cov kws tshaj lij tshaj plaws "tshwj xeeb" nyob ntawd. Hmoov tsis zoo, los ntawm kev sim tsis saib xyuas nrog cov tshuaj tua kab mob lawv tau nce lawv qhov kub txog 40-41 ° C. thiab degenerating nws lub plawv thiab raum, lawv thaum kawg tua nws, tsis muaj peev xwm kuaj tau nws tus mob.

Raws nraim tib yam tshwm sim rau kuv tus ntxhais, tab sis nrog tseem muaj kev kub ntxhov ntau dua, ob xyoos tom qab ntawd. Kuv muab nws tso rau hauv Anscharhohe Children's Hospital (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) hauv Hamburg, qhov chaw uas Dr. Wolfgang Tiling tau ua qhov kev sim siab tshaj plaws rau kuv tus menyuam pluag. Txhua txhua hnub nws tau kos tawm cov ntshav ntau, uas nws tau mus rau ntau qhov kev sim kuaj lossis txhaj rau ntau tus nas tsis zoo thiab luav, ua piv txwv tias los ntawm kev sib faib cov kab mob nws xav txheeb xyuas cov kab mob tiag tiag uas yog lub luag haujlwm rau tus kabmob, tab sis qhov twg. nws tsis tuaj yeem txiav txim siab hauv nws qhov kev kuaj mob txawv txawv. Qhov kub ntawm kuv tus menyuam tau nce siab dua, qhov loj dua yog cov tshuaj tua kab mob uas tau muab coj los siv thiab ntau yam yog lawv ntau yam. Nrog rau kev siv tshuaj tua kab mob ntau ntxiv, qhov kub tau nce siab thiab siab dua, kom txog thaum nws hloov pauv tsis tu ncua ntawm 39 ° C. thiab 41 ° C. thiab cov cim qhia ntawm nephritis tau ua cim tau zoo. Los ntawm nws "kev tshawb fawb" txhais tau tias nws tau nrawm rau kev txhim kho ntawm tus kabmob, txo nws qhov "ib txwm" sijhawm ntawm plaub xyoos mus rau lub sijhawm tsuas yog ib hlis xwb. Nws suav hais tias tus me nyuam yog ib tug dummy thiab ntshai peb mus rau hauv kev ntseeg cuav

hais tias yog nws tsis tau muab cortisone los yog raug mus rau sab hauv biopsy, nws yuav tsis nyob ntau tshaj ib lub lim tiam.

Nws yog nyob rau hauv cov hnub uas kuv tuaj hla Bircher-Benner tus German treatise hu ua "Nutritional Diseases" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Tam sim ntawd kuv coj kuv tus ntxhais tawm ntawm lub tsev kho mob ntawd thiab tso siab rau nws mus saib xyuas cov khoom noj khoom haus ntuj. Nrog rau tam sim no nthwv dej ntawm ib tug khawv koob wand qhov kub ntawm kuv tus me nyuam poob mus rau thaj tsam ntawm 37 ° -37.5 ° C. thiab qhov ntau ntawm nws cov zis tau nce los ntawm 200m1 mus rau ob litres ib hnub twg. Tsis pub dhau ib lub lis piam nws tau sawv ntawm nws ko taw thiab taug kev hla chav mus qhib qhov rooj rau tus kws kho mob tsis muaj lub siab, uas tau ntaus tus neeg ruam nrog kev ruam thiab ntshai heev ntawm kev txaj muag uas nyob rau hauv ib qho kev qhia tsis tseeb lossis lwm qhov nws tsis kam muab cov ntawv luam ntawm lub tsev kho mob rau kuv. cov ntaub ntawv thiab cov kev kuaj mob.

Yog hais tias kuv tau txuas ntxiv noj zaub mov rau tus menyuam noj cov zaub mov tsis huv, nws yuav muaj sia nyob niaj hnub no. Tab sis lub sij hawm ntawd kuv suav tias cov zaub mov nyoos yog ib txoj kev kho mob thiab kuv tseem muaj kev ntseeg rau cov vitamins dag. Txhawm rau kom paub zoo txog kev noj zaub mov zoo ntawm Dr. Bircher Benner's Private Clinic, kuv tau coj tus menyuam los ntawm Hamburg mus rau Zurich thiab khaws cia rau hauv lub tsev kho mob ntawd tau 23 hnub. Kuv tuaj yeem hais ntawm no, los ntawm txoj kev, hmoov tsis zoo tom qab Dr. Bircher Benner txoj kev tuag, nws txoj kev noj zaub mov tau raug hloov kho zoo heev los ntawm kev qhia txog cov zaub mov siav, cov khoom noj siv mis, cov vitamins thiab lwm yam tshuaj.

Txawm li cas los xij, txhawb nqa los ntawm kev txhim kho sai ntawm nws tus mob, kuv xav tias nws muaj peev xwm kho tau nws txoj kev noj qab haus huv ib nrab los ntawm cov khoom noj nyoos thiab ib nrab los ntawm cov zaub mov siav thiab cov vitamins tsim nyog. Txawm li cas los xij, peb muaj peev xwm txuas tau nws lub neej tsuas yog plaub xyoos xwb.

Kuv yog kuv tus kheej ib qho piv txwv zoo ntawm tus txiv neej, yeej dhau ntawm kev kis kab mob. Tau ntau tshaj 20 xyoo kuv tau raug mob bronchitis mus rau qhov uas ntau zaus hauv ib xyoos, kuv tau siv los coj kuv lub txaj nrog kev mob khaub thuas hnyav tshaj plaws. Noj nyoos, txawm li cas los xij, tau hloov tag nrho cov no thiab txawm hais tias rau kaum xyoo dhau los kuv tau pw hauv qab ntuj qhib thoob plaws hauv lub xyoo, qee zaum nyob rau lub caij ntuj no txias txias ntawm 15 lossis 16 degrees, nrog cov kab mob tseem nyob hauv lawv qhov chaw,

tsis yog ib zaug kuv tau hnoos los yog hnov qhov qhia me ntsis ntawm tus mob khaub thuas. Kuv yuav tsum nyiam ntxiv los ntawm txoj kev uas pw tsaug zog hauv qhov qhib huab cua hauv lub caij ntuj no tsis xav tau kev ua yeeb yam tshwj xeeb. Txhua yam uas xav tau yog los npog lub cev kom zoo thiab ua kom lub ntsej muag qhib rau huab cua ntshiab. Tsis tas li ntawd, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum tau tso tseg cov zaub mov siav kom tsis txhob muaj qhov ua rau pw tsaug zog hmo ntuj thiab dov hauv txaj incessantly.

Mob qog noj ntshav yog qhov tshwm sim ntawm Degeneration ntawm Cells heev

Raws li nyob rau hauv cov ntaub ntawv ntawm tag nrho lwm yam kab mob, ua rau mob cancer, ib yam nkaus thiab, yog yooj yim heev piav nyob rau hauv lub teeb ntawm cov kev cai ntawm xwm.

Cytologists tau ua tiav ntau qhov kev tshawb fawb txhawm rau txhawm rau tshawb pom qhov sib txawv ntawm cov qauv ntawm cov hlwb ib txwm thiab cov qog nqaij hlav cancer. Feem ntau hais lus, lawv tau pom tias cov qog nqaij hlav qog nqaij hlav yog cov hlwb ntawm ntau hom uas tsis muaj cov qauv tsim nyog thiab muaj peev xwm ua tau txhua yam haujlwm tseem ceeb. Lawv lub hom phiaj tsuas yog noj cov proteins (cov khoom siv hauv tsev) thiab sib faib.

Raws li peb paub, lub hlwb ntawm tus txiv neej cuav muaj tseeb ib yam zoo. Tsuas muaj ib theem ntawm qhov sib txawv ntawm qhov degeneration raug kev txom nyem los ntawm cov hlwb ntawm tus txiv neej cuav thiab cov hlwb ntawm cov qog nqaij hlav. Hais txog qhov chaw nyob hauv qee qhov xwm txheej, tus txiv neej tiag tiag ua tiav hauv kev khaws cov hlwb ntawm tus txiv neej cuav nyob rau hauv nws tswj. Nws kis tau lawv nyob rau hauv qhov chaw dawb ntawm nws cov kab mob, nws puv cov kab noj hniav nrog lawv, nws muab pov tseg hauv qab nws daim tawv nqaij, nws sib tov nrog nws cov hlwb ib txwm muaj thiab yog li, rau ib lub sij hawm tsawg kawg, nws khaws cov kab mob rhiab heev thiab cov kab mob ntawm lub cev. nws lub cev dawb los ntawm kev txaus ntshai ntawm lawv lub siab.

Txhua tus tuaj yeem pom ntawm qhov muag liab qab qhov loj loj ntawm tus txiv neej cuav, qee zaum ncav cuag qhov hnyav ntawm 60-70 kilograms. Yog tias ob peb kilos ntawm qhov loj ntawd tau muab tso rau hauv ib lub caj pas lossis lub cev, cov haujlwm ntawm lub caj pas los yog lub cev yuav ua rau tuag tes tuag taw nyob rau hauv lub siab. Nws yog precisely nyob rau hauv no txoj kev uas mob qog noj ntshav yuav xaus rau ib tug txiv neej lub neej.

Cov hlwb ntawm tus txiv neej cuav, zoo li cov qog nqaij hlav, tau raug hu ua mus rau hauv hav zoov los ntawm txoj kev ntawm cov zaub mov npaj nyob rau hauv lub chav ua noj rau lub

Lub hom phiaj tseem ceeb ntawm kev ua raws li cov neeg siv khoom nyiam ntawm cov zaub mov zoo li no. Los ntawm kev tiv thaiv ntawm tus txiv neej tiag tiag lub hlwb ntawm tus txiv neej cuav tsis muaj peev xwm assimilate tag nrho cov khoom loj ntawm cov khoom tsis zoo uas tau nkag mus rau hauv lub cev los ntawm cov channel ntawm kev quav tshuaj, thiab yog li feem ntau ntawm cov tshuaj yog aimlessly poob. los ntawm kev raug hlawv thiab tig mus rau hauv lub tshav kub superfluous. Txhawm rau noj dawb cov khoom noj ntau dhau, lub hlwb ntawm tus txiv neej cuav siv zog kom tau txais kev ywj pheej, mus nyob hauv txhua qhov chaw uas lawv xav tau thiab ua rau lawv tus kheej kom puv. Thaum ib tug los yog ob peb ntawm lawv ua tau zoo nyob rau hauv lawv cov dag zog, lawv pib devour ntawm ib tug unbelievable ceev cov khoom noj uas yog proffered rau lawv los ntawm lawv greedy tswv. Yog li, pib nrog ib lossis ob lub hlwb tsis tseem ceeb, muaj los ua tus dab uas ua rau tib neeg txhua tus nyob rau hauv clutches ntawm nws qhov kev ntshai tuag.

Nyob rau hauv tsis muaj ib tug ntau ntawm cov txheej txheem pathological peb yuav ntsib ib tug zoo xws li cov ntaub ntawv uas nyob rau hauv lub milliards ntawm cell tsuas yog ib los yog ob lub hlwb succumb rau kab mob.

Tus txiv neej pom qhov pom tseeb uas muaj qhov perspicacity los tuav nws lub siab nrog cov teeb meem tseem ceeb tsis tuaj yeem pab xav tsis thoob ntawm cov lus nug ruam uas cov kws tshawb fawb tshawb fawb nkim lawv lub sijhawm, nyiaj txiag thiab lub zog. Txhawm rau piav qhia qhov tshwm sim ntawm mob qog noj ntshav lawv tau teev qee 400 ntau yam kab mob carcinogenic, uas, nrog rau kev zam ntawm kev noj haus, tsis muaj qhov cuam tshuam tsawg tshaj plaws nrog rau cov laj thawj ntawm carcinogenesis. Txhua tus neeg yuav tsum nug nws tus kheej lo lus nug no: "Tau pom zoo tias tag nrho cov tshuaj lom, rays, rhiab heev, raug mob, kub hnyiab, kab mob, nicotine, tar thiab lwm tus neeg sawv cev tuaj yeem ua rau muaj kev phom sij, muaj peev xwm deprive lub hlwb ntawm lawv cov complex. qauv thiab lawv lub peev xwm rau kev ua hauj lwm, los yog ua kom puas, emaciate, crushed thiab tua lawv, tab sis los ntawm dab tsi ua tau txhais tau tias lawv yuav induce nyob rau hauv ib los yog ob lub hlwb xws li lub hwj chim loj ntawm kev sib faib ua pab kom lawv, nyob rau hauv ib tug luv luv qhov chaw ntawm. lub sij hawm, los rhuav tshem thiab tom qab ntawd rhuav tshem tag nrho cov vaj tse zoo kawg nkaus ntawm tib neeg lub cev hauv nws tag nrho?

Lub hwj chim txaus ntshai ntawd yog rau siab ua noj, ci, npaj thiab nthuav qhia rau tus dab los ntawm tus tswv ntawm lub cev nws tus kheej rau nws.

tus kheej qhov kawg kev puas tsuaj. Mob qog noj ntshav yog cov pov thawj muaj sia nyob ntawm qhov degeneration ntawm cov hlwb thiab qhov tshwm sim ntawm kev noj zaub mov tsis zoo.

Thaum lawv tshawb nrhiav, cov kws tshawb fawb ib zaug thiab dua tuaj ntsib nrog qhov ua rau mob qog noj ntshav tiag tiag. Lawv tuav cov ntaub ntawv pov thawj uas tsis tuaj yeem lees paub hauv lawv txhais tes, lawv saib lawv ib ntus thiab tseem lees paub lawv, tab sis thaum twg cov lus nug ntawm kev hloov cov txheej txheem kev noj zaub mov zoo tuaj txog rau kev txiav txim siab, lawv kaw lawv lub qhov muag hauv kev ntxhov siab, zoo li yog xob quaj, thiab tsis tarrying ib pliag lawv coj mus rau lawv heels, vim lawv tsis xav pom dab tsi unnatural nyob rau hauv lawv cov zaub mov noj. Tshwj xeeb, TSIS TXHOB thuam cov khob cij uas lawv noj thiab cov hnub nyoog dhau los lawv tau suav tias yog kev dawb huv, tsis muaj kev xav txog ib pliag tias thaum lub sijhawm nws mus txog lub rooj nws tau raug thuam dua los ntawm kev sib tsoo. , sifting, kneading thiab ci.

Cytologists pom meej tias mob qog noj ntshav tau coj los rau hauv lub neej los ntawm cov hlwb uas tsis muaj cov qauv tshwj xeeb thiab kev ua haujlwm muaj peev xwm, tab sis lawv pom tag nrho cov hlwb ntawm tus txiv neej noj qab haus huv (txawm tias lawv yog cov khoom noj khoom haus tsis zoo) feem ntau. tag nrho-tsim thiab zoo meej hlwb uas tom qab deprived ntawm lawv ib txwm cwj pwm los ntawm kev cuam tshuam ntawm tej yam carcinogenic agents. Hauv lwm lo lus, qhov tsis muaj cov txheej txheem tsim nyog ntawm lub Hoobkas ntawm qhov tsis xws luag hauv nws qhov kev tsim khoom yog txuas nrog txhua qhov xwm txheej xws li, tab sis lawv tsis muaj kev sib raug zoo nrog rau cov khoom siv hauv tsev uas muab rau lub Hoobkas, lossis nrog qhov zoo thiab qhov zoo ntawm cov khoom nyoos. cov ntaub ntawv tsim nyog rau kev tsim khoom. Lawv tsis xav pom tias lub cev ntawm txhua tus neeg noj zaub mov tau raug dej mus tas li nrog lab lab ntawm cov hlwb uas tau poob lawv cov qauv tsim nyog thiab ua haujlwm. Tam sim no kuv yuav hais ob peb nqe lus los ntawm Cowdry's "CANCER CELLS" los ntawm cov neeg nyeem yuav pom meej tias qhov tseeb thiab qhov tseeb ntawm

mob qog noj ntshav.

Cowdry sau (p.11): "Nrog kev poob tag nrho lossis ib feem ntawm cov kev pabcuam tshwjxeeb ntawm lawv cov precursors, cov qog nqaij hlav cancer poob zoo li ntsuas cov yam ntxwv uas ua rau qhov haujlwm tshwj xeeb.

ua tau. Cov qauv tsis tuaj yeem khaws cia thaum tsis muaj kev ua haujlwm ntau dua li kev ua haujlwm tuaj yeem khaws cia thaum tsis muaj cov qauv sib xws." Cowdry tsis nco qab ntxiv qhov tseeb tshaj plaws uas qhov zais cia ntawm qog noj ntshav yuav raug daws ib zaug rau tag nrho.

Namely, txhawm rau tswj cov qauv thiab ua haujlwm raw cov ntaub ntawv yog qhov tseem ceeb, thiab thaum cov ntaub ntawv RAW tau hloov mus rau COOKED MATERIALS, cov qauv yuav tsis raug tswj xyuas, lossis ua haujlwm.

Rau qhov kev loj hlob ntawm cov hlwb Cowdry quotes Rusch raws li hauv qab no: "Cov kab mob primordial ib txwm muaj ntau lub peev xwm txheej txheem uas thaum kawg txiav txim siab sib txawv. Cov txheej txheem no ua haujlwm zoo thaum cov neeg koom nrog tau txais qee qhov ntau ntau" (p. 15). Thaum lub sij hawm hloov mus rau mob qog noj ntshav "Carcinogens induce ib tug hloov nyob rau hauv ib los yog ntau tshaj ntawm tshwj xeeb lub luag hauj lwm ntawm lub cell. Qhov tshwm sim hloov yog heritable." Tab sis, "Cov Cells uas tau raug kev txom nyem los ntawm qhov kev hloov pauv qub qub yuav xav tau qhov kev poob ntawm cov khoom siv ntxiv ua ntej dhau los ua cov neoplasms autonomous" (p. 17). Mob qog noj ntshav tsis yog tsim los ntawm tag nrho-tsim thiab tshwj xeeb hlwb. "Lub qe thiab cov phev yog cov hlwb sib txawv heev uas tsis ua rau mob qog noj ntshav thiab ua rau cov qog nqaij hlav uas muaj cov phev los yog qe qe ntau ntau yam tsis muaj kev txwv li niaj zaus thiab nkag mus rau thaj chaw uas muaj lub cev zoo, coj tus cwj pwm zoo" (p. 333).

Cov haujlwm tseem ceeb ntawm cov kabmob kheesxaws kom tua cov roj ntsha, kom txeeb cov khoom muaj txiaj ntsig zoo, kom txeeb tau cov tsiaj muaj txiaj ntsig zoo nkauj, kom nqa cov khoom siv tsis zoo thiab nqa tawm lwm yam kev siv ntawm cov xwm sib xws. Mob qog noj ntshav tau raug saib raws li "ua yeeb yam zoo li 'nitrogen ntxiab' tshem cov amino acids los ntawm lub cev pas dej ua ke yam tsis tau tso cai rov qab los rau nws" (p. 39). Ntxiv mus, nws tau hais (ibid.): "Nitrogen metabolism ntawm malignant hlwb zoo li tau nqa los ntawm kev noj los ntawm cov hlwb coj zoo, ua haujlwm rau lub cev kom zoo, cov ntaub ntawv xav tau los ntawm lawv." Lub enigma yuav tau yooj yim daws tau yog hais tias cov lus "mob heev" tau raug hloov los ntawm cov lus "TSHIAB TSEEM CEEB THIAB HARMFUL". Christensen thiab Henderson (1952) suav hais tias yog qhov zoo tshaj plaws hauv cov amino acid

tsub zuj zuj los ntawm cov kab mob carcinoma "ib qho tseem ceeb hauv kev loj hlob thiab kev loj hlob ntawm cov neoplastic cell hauv cov tsiaj nkim" (ibid.). Hauv lawv qhov kev xav, tsiaj tau raug pov tseg tsis yog los ntawm qhov tsis muaj khoom noj khoom haus, tab sis los ntawm qhov tsis txaus ntawm cov amino acids.

Cov qog nqaij hlav tsis tu ncua ua cov proteins. Cowdry sau (p. 152): "Malignancy feem ntau raug suav tias yog txuam nrog qhov txawv txav ntawm cov protein synthesis thiab tsim cov proteins txawv txav. cov ntaub ntawv nyob rau hauv ib txwm tsis loj hlob cov ntaub so ntswg yog sib npaug los ntawm qhov sib npaug sib npaug. " Nyob rau hauv lwm qhov chaw nws quotes Caspersson (1950): "Nruab nrab ntawm cov qog nqaij hlav malignant cell thiab ib txwm loj hlob ntawm tes zoo li muaj ib tug tseem ceeb sib txawv nyob rau hauv hais txog kev loj hlob ntawm lub system rau protein tsim. uas ib txwm txwv cov kev ua ntawm cov protein-forming system, muaj ntau los yog tsawg ceased mus rau, muaj nuj nqi, ua rau tej yam kev hloov nyob rau hauv daim duab cytochemical" (pp. 10-102). Puas muaj qhov yuav tsum tau hais txog tias cov proteins hauv nqe lus nug tsis yog cov protein tau los ntawm cov txiv hmab txiv ntoo lossis txiv apples, tab sis cov nqaij siav los yog ci hauv chav ua noj thiab tsis lees paub los ntawm cov hlwb li qub?

Cov kev tshawb fawb ntxiv tau pom tias qhov ntau ntawm Cov rog hauv cov qog nqaij hlav cancer yog siab dua li qub, thaum cov vitamins thiab minerals, ntawm qhov tod tes, yog qis dua li qub.

Cowdry lees tias "Cells, malignant thiab lwm yam, yog yuav luag inconceivably complex me me tib neeg. Tej zaum txhua tus yuav muaj li 10,000 txawv biochemical constituents, xws li inorganic ions mus rau cov complex proteins thiab nucleoproteins, uas cuam tshuam ncaj qha los yog indirectly rau ib leeg. .. qhov sib npaug ntawm cov dej num hauv lub cell nyob, uas yog tag nrho cov lus qhia ntawm lub neej ntawm lub xov tooj ntawm tes, yuav tsum yog lub luag haujlwm ntawm txhua lub sijhawm ntawm kev sib cuam tshuam kinetic heev ntawm cov ntaub ntawv no. Nws yuav tsum tau piav qhia nyob rau hauv kinetic cov ntsiab lus ntawm ntau yam kev sib raug zoo koom nrog.

ob peb qhov sib txawv ntawm ib lub sijhawm, peb tuaj yeem tau txais tab sis qhov kev pom tsawg heev ntawm tag nrho cov xwm txheej nyuaj. Cov txheej txheem lej uas cuam tshuam nrog 4 lossis 5 cov txheej txheem muaj teeb meem loj heev, cia nyob ib leeg cov kev cuam tshuam nrog ntau txhiab tus hloov pauv" (pp. 151-152). Yog li peb cov kws tshawb fawb, uas txhais tes tso txoj hmoo ntawm tib neeg, paub txog qhov tsawg kawg nkaus. Txawm li cas los xij, txawm hais tias qhov tsis txaus ntseeg ntawm lawv txoj kev paub, lawv tsis quav ntsej qhov uas tau tsim cov hlwb nyuaj thiab lawv ntxias tib neeg kom ntseeg tau tias los ntawm lawv tus kheej cov kev suav tseeb lawv tuaj yeem txiav txim siab qhov tseeb thiab qhov xav tau ntawm cov neeg. Cells hais txog cov protein, rog, carbohydrates, vitamins, minerals, thiab lwm yam.

Lawv txawm mus kom deb li deb ua ntej kom tsis lees paub qhov kev txawj ntse ntawm tus thawj kws tshaj lij los ntawm kev tsis pom zoo ntawm qhov nws tau tsa, thiab tom qab ntawd mus ua ntau yam khoom hauv lawv cov chaw tsim khoom thiab muab rau peb. Cia tus nyeem ntawv txiav txim siab rau nws tus kheej seb lawv qhov kev ua tsis zoo los yog tsis txaus siab.

Cov ntaub ntawv pov thawj tseem ceeb tau raug sau los ntawm cov kws tshawb fawb tshawb fawb los qhia tias kev noj zaub mov tsis zoo lossis kev txwv kev noj haus tiv thaiv, lossis tsawg kawg txwv, qhov tshwm sim thiab kev loj hlob ntawm mob qog noj ntshav. Thaum Tsov Rog Thoob Ntiaj Teb thib 1 nyob rau hauv kev faib zaub mov hnyav tom qab ntawd hauv kev quab yuam hauv Denmark, Russia, Lub teb chaws Yelemees thiab Austria kev tuag mob qog noj ntshav tau tsawg dua tom qab kev faib khoom raug tshem tawm thaum kawg ntawm kev ua tsov ua rog. Hauv kev xav ntawm Hindhede (1925) overfeeding tau pab txhawb qhov kev nce ntxiv hauv kev tuag.

Cowdry hais txog cov piv txwv los ntawm kev sim ua rau tsiaj: "Credit yog muab rau Moreschi (1909) los ntawm McCay (1947) rau kev txuas ntxiv ua haujlwm ntawm cov kws tshawb fawb Askiv yav dhau los uas nyiam qhia tias kev txwv kev noj haus tiv thaiv, lossis qeeb, kev loj hlob ntawm cov qog nqaij hlav hauv cov tsiaj.
Sarcomas hloov los ntawm Moreschi rau hauv nas coj nyob rau hauv ntxhib feem ntawm cov khoom noj. Cov nas ntawm kev txwv tsis pub noj zaub mov nyob ntev dua thiab kev hloov pauv ntawm cov qog rau hauv lawv yog qhov nyuaj dua li cov nas uas tau noj tag nrho.

"McCay thiab nws cov neeg koom tes tau ua cov kev tshawb fawb zoo heev ntawm nas retarded los ntawm kev txo lub zog ntawm cov khoom noj kom txaus rau kev tu, tab sis tsis txaus rau kev loj hlob. Ib pawg tau tuav li no

cov tub ntxhais hluas rau ntau tshaj 700 hnub thiab lwm qhov ntau dua 900 hnub yam tsis tau tso cai kom loj hlob mus rau kev loj hlob, txawm li cas los xij qhov tseeb tias qhov ntev ntawm lub neej ntawm cov nas no nyob rau hauv ib txwm muaj li ntawm 600 hnub. Thaum muab cov calories txaus cov nas uas tsis muaj zog tuaj yeem loj hlob thiab tuaj yeem nyob tau tag nrho ntawm 1,400 lossis ntau hnub - dhau ob zaug lawv lub neej ib txwm muaj" (pp. 394-395). Ib zaug ntxiv, raws li McCay, Sperling and Barnes (1943) "kev loj hlob ntawm cov qog. yog qhov tsis pom zoo rau cov nas uas tsis muaj kev loj hlob mus txog thaum lawv tau tso cai kom muaj kev loj hlob" (p. 396). Cov txiaj ntsig zoo li cas yuav tsis tau yog tias cov nas no tau noj rau hauv kev txwv tsis pub noj cov khoom noj nyoos nkaus xwb.

Cov kev sim ntxiv tau pom tias 150 tus neeg mob qog tsim tawm ntawm 198 nas noj ntawm "ib txwm" noj, xws li tawm tsam tsuas yog 38 cov qog ntawm 200 tus nas uas tsis nco qab - tsiaj ib feem ntawm qhov kev noj zaub mov zoo li qub. kev noj zaub mov uas kis tau xws li kev tua neeg tsis zoo thiab ua rau lub neej luv luv ob peb zaug?

Kev siv zog tau ua nyob rau ntau lub sijhawm los qhia txog kev sib raug zoo ntawm lub cev qhov hnyav thiab kev mob qog noj ntshav los ntawm kev siv cov ntaub ntawv pov hwm lub neej. Xyoo 1913, Pawg Neeg Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Kev Noj Qab Haus Huv Kev Noj Qab Haus Huv thiab Lub Koom Haum Actuarial of America tau hais txog 774,672 txoj cai yuav los ntawm cov txiv neej hnub nyoog 20-62 xyoo. Tom qab ntawd nws tau pom tias rau cov txiv neej noj kev tuav pov hwm ntawm 30-44 xyoo cov neeg tuag los ntawm kev mob qog noj ntshav yog rau cov hnyav tshaj 37, rau cov qauv hnyav 32 thiab rau cov hnub nyoog qis dua 24, suav nrog 100,000. Rau cov neeg laus dua 45 xyoos thiab tshaj saud, cov

Cov nqi sib raug yog 156, 144 thiab 120, raws li. Raws li cov ntaub ntawv ntawm Union Central Life Insurance Company, soj ntsuam hauv xyoo 1932, cov hauv qab no yog cov neeg mob qog noj ntshav, pib ntawm 25 feem pua lossis ntau dua, rau 50 feem pua tsawg dua: 143, 138, 121, 111, 114 thiab 95, daim duab ntawm 111 xa mus rau "ib txwm" hnyav. Tseem tsis ntev los no, raws li Kev Tshawb Fawb Txog Kev Tshawb Fawb ntawm Lub Tuam Txhab Nyiaj Pov Hwm Lub Neej Hauv Nroog (1951), kev tuag ntawm cov txiv neej rog dhau los ntawm kab mob plawv-lub raum.

yog ib nrab ntau dua li tus qauv thiab hais tias los ntawm ntshav qab zib yog li plaub npaug ntawm tus qauv. Cov no yog cov nyiaj npib uas tus txiv neej cuav muab rau tib neeg.

Nyob nruab nrab ntawm xyoo 1900 thiab 1950 qhov nce ntawm cov neeg tuag rau cov kab mob plawv thiab mob qog noj ntshav hauv Tebchaws Meskas tau raws li hauv qab no. Tsis pub dhau 50 xyoo, kev tuag ntawm tus mob qog noj ntshav tau nce los ntawm 64 txog 139.6 rau 100,000 tus pej xeem, thaum cov kab mob plawv tau nce los ntawm 244 txog 478.1. Tag nrho, hauv 1950 ntawm 803.9 tus neeg tuag rau 100,000 tus pej xeem los ntawm kaum qhov ua rau, kab mob plawv thiab mob qog noj ntshav suav txog 617.7. Tseem ceeb tshaj yog cov ntaub ntawv tshiab muaj, xa mus rau xyoo 1964. Tus neeg tuag rau mob qog noj ntshav tam sim no nce mus txog 151.3, thaum cov kab mob plawv tau nce mus rau 508.6, muab cov duab ua ke ntawm 659.9 tawm ntawm tag nrho ntawm 939.7 ntawm tag nrho. ua rau. Cov no yog cov txiaj ntsig zoo ntawm "kev vam meej" ntawm cov tshuaj; kev poob siab tshwm sim ntawm ntau tus kws kho mob, tsev kho mob thiab tshuaj; lub inevitable khoom ntawm "refinement thiab purification" ntawm cov khoom noj. Ib tug yuav xav txog qhov xwm txheej ntawm lub xeev yog tias tam sim no "kev vam meej" txuas ntxiv mus ntxiv 50 xyoo.

Raws li cov ntaub ntawv pov thawj ntawm Tebchaws Meskas rau xyoo 1964, tsuas yog 1.4 feem pua ntawm tag nrho cov neeg tuag tau raug sau tseg rau "Cov tsos mob, kev laus thiab kev mob tsis zoo". Nyob rau hauv pawg no senility yog ib qho kev xav xwb, tau kawg, vim hais tias ntawm cov neeg uas noj cov zaub mov siav tsis muaj leej twg mus txog hnub nyoog laus. Whereas nyob rau hauv tiag tiag civilized tej yam kev mob! thaiv kev raug xwm txheej thiab xwm txheej, tib neeg txhua tus yuav tuag thaum muaj hnub nyoog laus zuj zus.

Ntawm cov tsiaj qus nyob hauv ib puag ncig ntuj, qhov tshwm sim ntawm mob qog noj ntshav tsis paub. Tom qab raug ntes liab rau cov zaub mov degenerated rau lub sij hawm ntev, txawm li cas los xij, nws tau tuaj yeem soj ntsuam ib lossis ob lub qog zoo li mob qog noj ntshav. "Tsuas yog pawg loj ntawm cov kab mob uas pov thawj ntawm qee zaus tshwm sim ntawm mob qog noj ntshav yog qhov tsis tuaj yeem nyob hauv qhov tob ntawm dej hiav txwv," tshaj tawm Cowdry (p. 196). Qhov no yog vim kev puas tsuaj txhais tes ntawm noob neej tsis muaj

mus txog lawv. Lawv kev tiv thaiv yog txhua qhov zoo tshaj plaws nyob rau hauv qhov pom ntawm qhov tseeb tias lawv lub ntiaj teb loj dua li peb, ob qho tib si hauv cheeb tsam thiab hauv cov pej xeem.

Raws li peb tau hais, thaum lawv tshawb fawb, cov kws tshawb fawb tuaj ntsib nrog cov laj thawj tseem ceeb ntawm kev mob qog noj ntshav, lawv saib lawv thiab lees paub lawv, thiab tseem lawv dhau los ntawm lawv nrog kev tsis quav ntsej tag nrho, zoo li lawv qhov kev tshawb nrhiav yog lwm yam. "Lub tswv yim hais tias qee cov khoom noj khoom haus tau noj ntau dhau, lossis los ntawm lawv qhov tsis tuaj yeem ua rau mob qog noj ntshav rau tus txiv neej, tau txais hauv av los ntawm lwm qhov chaw.

Kev sim hloov pauv hauv cov zaub mov ntawm cov tsiaj yuav ua tau txhua yam qhov txawv ntawm qhov tshwm sim los yog tsis muaj mob qog noj ntshav" (p. 220).

Lawv txawm pom tau hais ncaj qha txog cov teebmeem ntawm cov khoom noj khoom haus. Cowdry tau hais meej meej txog qhov no: "Thaum kawg qhov tseeb yog pib tshwm sim tias muaj tsawg dua qhov kev loj hlob ntawm qog nqaij hlav hauv qee cov tsiaj thaum lawv tau noj cov zaub mov ntuj tshaj li thaum lawv tau noj cov zaub mov uas huv heev. Silverstone, Solomon thiab Tannenbaum (1952) pom tias tsawg dua benign hepatomas tsim nyob rau hauv txiv neej DBA nas ntawm kev noj haus ntawm Purina Laboratory Chow ua los ntawm cov khoom noj ntuj tsim ntau dua li lwm tus ntawm cov khoom noj uas muaj cov khoom siv purified, feem ntau, casein, cornstarch, ib nrab hydrogenated cottonseed roj, synthetic vitamins thiab a Tsis tas li ntawd, cov khoom noj khoom haus semi purified muab rau C3H txiv neej nas txhim kho txoj kev loj hlob ntawm benign hepatomas, qhov sib txawv ntawm cov qog loj hlob muaj feem cuam tshuam nrog qhov sib txawv ntawm cov caloric kom tsawg, nyob rau hauv lub cev qhov hnyav, los yog nyob rau hauv feem ntawm cov protein, rog, vitamins thiab Cov kws sau ntawv tau ceev faj los qhia tias ib tug yuav tsum tsis txhob xav tias lwm hom qog yuav teb txawv" (pp. 403-404).

"Engel thiab Copeland (1952) tau pom tias qhov kev ncua ntawm AES thiab Sprague Dawley nas tau noj cov zaub mov ntuj (cov khoom noj khoom haus) tsim cov qog mammary tsawg dua los ntawm cov carcinogen, 2- acetylaminoflurene, dua li cov khoom noj khoom haus semipurified. Qhov txawv yog qhov tseem ceeb" (p. 404).).

Tus nyeem ntawv tsis xav tsis thoob tau soj ntsuam seb hom zaub mov twg lawv muab rau cov nas sim: cov ntaub ntawv muaj txiaj ntsig zoo xws li casein, starch, cottonseed oil, synthetic vitamins thiab ntsev. Kev sib xyaw ntawm cov tshuaj no yog misnamed "ib txwm noj" los ntawm cov kws tshawb fawb tshawb fawb. Lawv khaws 100 feem pua cov nas uas tsis muaj kabmob kheesxaws los ntawm cov teb thiab kaw lawv hauv tawb, kho cov tsiaj tsis zoo xws li cov menyuam yaus "tseem ceeb", sib koom ua ke, pub lawv nrog "kev noj zaub mov zoo" thiab tom qab ob peb tiam dhau los ua dab tsi. lawv hu ua "ntshiab inbred strains of nas".

Raws li lawv, cov "inbred strain of nas" yog nyob rau hauv ib tug tshwj xeeb pathologic mob, nyob rau hauv uas mus txog rau 80 feem pua ntawm ib co kab mob yog raug rau "spontaneous" qog ntawm "unknown ua rau". Txhua tus neeg noj zaub mov noj yog nyob rau hauv ib qho zoo sib xws ntawm pathologic mob.

Cia peb tam sim no saib seb cov kws tshawb fawb puas muaj peev xwm kos ib qho txiaj ntsig kev txiav txim siab los ntawm cov pov thawj tawm tsam saum toj no. Cov lus teb yog hmoov tsis nyob rau hauv qhov tsis zoo. Tseeb tiag, Cowdry yog qhov mob hnyav heev los tsis lees txais cov ntaub ntawv tseem ceeb tshaj plaws, tsam ib tus ntawm nws cov neeg nyeem yuav tsum ruam txaus los xav txog kev tso tseg ib lossis lwm yam ntawm ntau yam khoom noj thiab dej haus, uas feem ntau suav hais tias yog qhov haum ntawm kev vam meej. Qhov no yog qhov nws hais tias: "Kev ceev faj yog qhov tsim nyog rau kev nyeem ntawv rau hauv kev tsim cov ntaub ntawv mob qog noj ntshav ntawm tib neeg ntawm cov tsiaj tshwj xeeb tshaj yog hais txog kev noj zaub mov. Tus txiv neej, tshwj tsis yog nyob rau theem ze ntawm kev tshaib plab, yog ib tus neeg noj zaub mov omnivorous accustomed rau noj ntau yam khoom noj. sib sau los ntawm ntau lub quarters ntawm lub ntiaj teb no; whereas tsiaj raug kho kom zoo ib yam thiab yooj yim noj ntawm lub hauv paus chiv keeb" (p. 220). Cia tus nyeem ntawv txiav txim rau lawv tus kheej nyob rau hauv dab tsi enormous misconception tus sau yog.

"Tsoomfwv tau txais kev pom zoo los ntawm cov noob caj noob ces muaj kev cuam tshuam rau cov qog nqaij hlav hauv cov chaw so, pampered thiab tiv thaiv, cov kab mob sib ze ntawm cov nas, yuav ua li cas thiaj li mob qog noj ntshav hauv lawv?" nug Cowdry (p. 350), tsis muaj peev xwm nrhiav tau cov lus teb rau lo lus nug.

"Kev lees paub ntawm cov kab mob tshwj xeeb tshwj xeeb ntawm cov kab mob muaj zog hauv qee hom nas qhia peb qhov tsis paub txog qhov xwm ntawm cov carcinogens uas cov hlwb raug cuam tshuam. Cov nas no ua rau muaj chaw nyob hauv cov tawb.

chav thiab lawv cov khoom noj yog qhov zoo kawg nkaus. Lawv tsis raug rau tej yam uas paub lub cev los yog tshuaj lom neeg los yog kab mob lom" (pp. 349-350). Cowdry txhob txwm kaw nws lub qhov muag rau qhov tseeb tias lub cev tiag tiag, tshuaj lom neeg thiab cov tshuaj lom neeg carcinogens yog cov xwm txheej uas nws tus kheej tau tsim rau cov nas pluag. Cov no muaj xws li depriving lawv ntawm lawv tej yam ntuj tso ib puag ncig thiab kev noj haus, cais thiab kaw lawv nyob rau hauv secluded cages, vaj tse, pampering thiab tiv thaiv lawv, inbreeding lawv artificially, ua kom lawv unperturbed nyob rau hauv cua txias chav tsev thiab pub rau lawv nrog casein, pob kws, paj noob hlis roj, synthetic vitamins thiab ntsev.

Lwm qhov, Cowdry nqa ob lub rooj ntawm cov ntaub ntawv sim los qhia txog kev hloov kho hauv kev mob qog noj ntshav los ntawm kev hloov pauv hauv (a) noj protein thiab cov amino acids tseem ceeb thiab (b) noj cov vitamins B. Nws mam li hais cov lus hauv qab no: "Vitamins thiab cov amino acids tseem ceeb tuaj yeem hloov kho mob qog noj ntshav... Los piav qhia txog cov no thiab lwm yam kev tshawb pom yog qhov nyuaj. Nws yuav tsum tsis txhob xav tias cov khoom noj tshwj xeeb hauv qhov tsis txaus lossis ntau dhau ua ncaj qha rau ntawm cov ntaub so ntswg. kev hloov neoplastic tshwm sim" (p. 401). Qhov no yog kom meej meej tsis lees paub cov ntaub ntawv muaj. Nws yog tantamount hais tias kev ua haujlwm txaus siab lossis tsis txaus siab ntawm lub Hoobkas yuav tsum tsis txhob muaj kev sib txuas nrog kev sib haum xeeb lossis kev tsis sib haum xeeb ntawm cov khoom siv raw khoom rau nws.

"Nws yuav yog tag nrho ntxov ntxov kom ua tiav qee yam kev tiv thaiv kab mob qog noj ntshav rau tus txiv neej ntawm cov kev tshawb pom no, raws li Greenstein (1947) tau ceeb toom yog lawm," sau Cowdry thiab hais ntxiv: "Rau ib yam uas tib neeg lub neej ncua ntev dua li ntawm cov no. Cov tsiaj sim uas ua raws li kev noj zaub mov zoo li no yuav tsis muaj peev xwm ua tau ntau xyoo, muaj qee zaum yuav luag ib feem peb ntawm ib puas xyoo, ntawm lub sijhawm latency hauv carcinogenesis" (p. 401).
Txawm li cas los xij, "Kev noj qab haus huv ntev ntev hauv cov tsiaj yuav txo tau qhov tshwm sim ntawm ntau hom qog nqaij hlav" (p. 429).

"Cov ntaub ntawv muaj feem cuam tshuam feem ntau rau qhov tshwm sim ntawm cov qog thiab tsis yog lawv tus nqi loj hlob tom qab lawv tau pib. Ob peb piv txwv hauv

uas kev loj hlob tau hloov kho los ntawm kev noj haus tsis txaus yog cov pov thawj tsis txaus uas yuav ua raws li cov kev ntsuas kho mob hauv lub xeev tam sim no ntawm peb txoj kev paub" (p. 402). Nws zoo nkaus li peb tias Cowdry tsis txaus siab txo qhov tshwm sim ntawm cov qog; nws txaus siab. tsuas yog nyob rau hauv qhov teeb meem ntawm kev nrhiav kev kho mob rau kev kho mob cancer thiab hais tias tsis yog los ntawm lub rectification ntawm peb noj qab haus huv cwj pwm, tab sis los ntawm lub koom haum ntawm ib co fanciful ntsiav tshuaj los yog lwm yam.

Nws yog qhov nthuav kom paub thaum twg thiab qhov twg cov kws tshawb fawb thaum kawg yuav pom qhov ua rau mob qog noj ntshav. Txog tam sim no lawv tau tshawb pom qee qhov 400 "carcinogenic agents", uas Cowdry hais tias: "Nyob rau hauv tej zaum tsawg tshaj li ib feem pua ntawm cov qog nqaij hlav uas cov kws kho mob ntsib yog cov carcinogens tiag tiag, los yog ua ke ntawm cov carcinogens, kuaj tau" (p. 390). Tawm tsam qhov no peb twb pom lawm yuav ua li cas "ib txwm" (unnatural) noj cov qog nqaij hlav hauv 80 tawm ntawm 100 nas mob qog noj ntshav hauv ib kis thiab 150 tawm ntawm 198 hauv lwm rooj plaub. Nws rationing considerably inhibited qhov zaus ntawm mob qog noj ntshav ntawm tag nrho cov teb chaws thiab nws hloov los ntawm tej yam ntuj tso khoom noj khoom haus tended los tiv thaiv txoj kev loj hlob ntawm mob cancer tag nrho. Nws lub sijhawm ntawm kev tshawb nrhiav tsis zoo ntawm tag nrho lwm cov carcinogens, Xwb, nws tseem tsis tau npaj los tso qhov ua rau mob qog noj ntshav, noj zaub mov tsis zoo, ntawm nws lwm yam kabmob carcinogenic.

Nws tseem tab tom xav tsis thoob los ntawm kev coj tus cwj pwm phem, nws sau (p. 43):

"Nws mus yuav luag tsis hais tias Aristotle, lossis Darwin, yog nws nyob nrog peb niaj hnub no, tej zaum yuav muab tso ua ke tag nrho cov tseeb raws li peb paub lawv txog cov qog nqaij hlav cancer thiab muab kev piav qhia txog lawv tus cwj pwm phem. Tej zaum nyob rau xyoo tom ntej no yuav ua tiav thiab peb yuav xav tias yog vim li cas peb tseem dig muag tau ntev. Nyob rau lub sijhawm no, peb txwv tsis pub kev kawm me ntsis ntawm no thiab nyob ntawd." Tab sis kuv thov kom taw qhia tias tsis muaj Aristotle tsis xav tau ntawm no, lossis Darwin. tsis nco qab nws lub neej rau ib pliag, coj nws ob lub qhov muag mus rau

hnub qub, lub hnub, lub hli, ntoo thiab paj, kom plunge hlwb mus rau hauv lawv mysteries thiab perceive nrog dab tsi precisely lub ntiaj teb no revolves. Puas muaj ib tus kws tshawb fawb puas tuaj yeem rhuav tshem lub ntiaj teb no thiab tsim nws lub ntiaj teb los ntawm nws? Cov kws tshawb fawb rhuav tshem qhov kev ua neej nyob, uas hloov lub ntiaj teb thiab tam sim no tib neeg nrog lub ntiaj teb ntawm lawv tus kheej tsim, nrog lawv cov mov ci, lawv cov amino acids, lawv cov vitamins tsim thiab lawv cov ntsev ntsev. Nws yog qhov nthuav kom paub seb tom qab nyeem cov kab no, cov kws tshawb fawb tseem yuav tso lawv tus kheej kev paub tshaj qhov kev txawj ntse ntawm lub ntiaj teb.

Ntxiv rau Cowdry suav nrog ntau qhov xwm txheej ntawm qhov tshwm sim ntawm cov qog nqaij hlav tsis zoo thiab thaum kawg kos cov lus xaus hauv qab no (p. 545):

“1. Qee cov qog nqaij hlav me me me qee zaus tshwm sim loj tus lej hauv lub mis, prostate thiab uterus. Ntau yam ntawm cov no tsis tsim, nyob twj ywm latent rau xyoo lossis spontaneously regress kiag li.

"2. Kev hloov pauv, feem ntau yog ib ntus, ntawm qhov loj ntawm cov qog nqaij hlav uas tsim tau zoo tsis tau pom ntau zaus. Cov no yuav raug coj los ntawm kev ua haujlwm ntawm ntau yam cuam tshuam rau qhov ntim ntawm cov qog nqaij hlav malignant thiab ntawm stroma.

"3. Kev hloov pauv tsis tau piav qhia hauv hom mob qog nqaij hlav qee zaus tshwm sim tsis muaj laj thawj.

"4. Muaj ob peb yam piv txwv ntawm cov ntaub ntawv ntawm qhov ploj ntawm neuroblastomas hauv menyuam yaus. Hauv qee qhov ntawm lawv qhov no muaj feem cuam tshuam nrog kev sib txawv ntawm cov hlwb malignant vim tsis paub.

"5. Ob peb qhov tseeb ntawm kev ua tiav ntawm cov qog nqaij hlav muaj tau piav qhia uas tsis tuaj yeem raug ntaus nqi rau kev kho mob. Pom tau tias, qee hom malignant hlwb yog nyob rau hauv qhov tsis tshua muaj neeg uas tswj los ntawm physiological mechanisms. "

Dab tsi tuaj yeem yog qhov ua rau ntawm qhov tshwm sim ntawm cov qog nqaij hlav, yog tias tsis muaj kev hloov pauv tsis zoo thiab tsis pom kev ntawm tus neeg mob noj zaub mov zoo? Muaj peev xwm tsuas yog ib txoj hauv kev rau kev ua tiav

kho mob cancer. Cov qog yuav tsum xub muab tshem tawm ntawm cov khoom noj degenerated, thiab tom qab ntawd nws yuav tsum tau tshaib plab thiab tua los ntawm kev txo qis kev noj zaub mov kom tsawg. Nyob rau hauv rooj plaub uas tsim nyog, lub cev ib txwm muaj, ib yam nkaus, yuav khaws cia rau hauv lub xeev ntawm kev tshaib kev nqhis rau qee lub sijhawm. Tom qab qhov ploj ntawm cov qog lawv tuaj yeem yooj yim rov qab los rau lawv lub zog qub dua.

Txoj hauj lwm thiab kev siv nyiaj ntawm kev npaj cov zaub mov siav yog Tsis muaj dab tsi tab sis Sheer khib

Raws li peb twb pom lawm, tus txiv neej tiag tiag nyob ntawm cov zaub mov nyoos ib leeg. Tag nrho cov khoom noj thiab dej haus uas tau noj hauv ntiaj teb no yog aimlessly poob. Cov nyiaj siv rau lawv yog nkim nyob rau hauv vain. Thaum xub thawj pom cov lus no yuav pom qhov tsis txaus ntseeg, tab sis nws yog qhov tseeb yooj yim, cov pov thawj uas kuv tau txais los ntawm kuv tus kheej kev paub.

Thaum pib, peb xav tias peb yuav tsum tau nce lub kev noj cov zaub mov nyoos hauv tib qhov kev faib ua feem raws li peb txo qhov kev noj cov zaub mov siav, tab sis tsis ntev peb pom tau tias peb tau yuam kev. Txawm hais tias nyob rau hauv thawj lub sij hawm muaj ib tug heev xav tau rau tej yam ntuj tso khoom noj khoom haus nyob rau hauv thiaj li yuav restore lub pheej poob kev txom nyem los ntawm lub cev thiab kom reconstruct lub cev los ntawm ntxiv dag zog rau lawv nrog tshiab complements ntawm active hlwb, tom qab ntawm qhov kev thov tsis tu ncua txo.

Peb kuj xav tsis thoob, ntawm cov zaub mov me me uas peb tus ntxhais Anahit noj. Nws niam, nrog nws txoj kev xav ua ntej ntshai ntawm kev noj zaub mov tsis txaus, tau siv yuam nws noj ntau dua, tab sis tus menyuam tsis kam ua li ntawd. Maj mam, nws tau pom meej rau kuv tias cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub mov hauv lub xeev nyoos yog cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws thiab, yog li, ib qho me me ntawm lawv tau ua tiav cov kev xav tau ntawm peb lub cev. Yog li ntawd, tus me nyuam noj nyoos yuav tsum tsis txhob raug yuam kom noj ntau tshaj qhov nws xav tau. Nws tsis yog dab neeg dab neeg thaum peb hnov txog ib tug neeg nyob rau lub hlis kawg ntawm ib hnub lossis ib hnub walnut.
Cov neeg noj zaub mov tuaj yeem rov qab tau lawv tus kheej ntawm cov zaub mov siav, vim tias lawv tsis muaj cov khoom noj hauv lub siab ntawm lo lus.

Herbivorous tsiaj nyob rau hauv lawv lem noj loj npaum li cas ntawm cov nyom, vim hais tias mus rau ib tug loj npaum li cas ntawm cov nyom yog tsim los ntawm roughage; cov as-ham tiag tiag nyob rau hauv nws yog nyob rau hauv ib tug tawg lub xeev thiab nyob rau hauv heev sparse nqi.

Cov tsiaj no tso lawv lub plab ntawm cov pob txha ntawm cov pob txha ntau zaus hauv ib hnub, thaum cov neeg noj zaub mov zoo li xav tau tsuas yog ib qho kev tawm suab ib hnub. Ntau dhau ntawm flatulence, muaj cov undigested seem ntawm cov txiv hmab txiv ntoo nyob rau hauv lub plab thiab qhov kev thov mus rau cov quav ntau tshaj ib hnub twg yog cov cim qhia ntawm kev noj ntau dhau, uas temperate raw-eater yuav tsum tau zam. Qhov ntau ntawm cov txiv hmab txiv ntoo uas kuv ib txwm noj tsis ntau tshaj qhov uas tau noj los ntawm cov neeg noj zaub mov uas nyiam txiv hmab txiv ntoo. Rau qhov no kuv ntxiv ib phaj ntawm pob kws zaub xam lav ib hnub, uas ua haujlwm los kaw cov khoom noj khoom haus uas muaj nyob rau hauv txhua tus neeg noj zaub mov noj, vim tsis txaus ntawm cov khoom noj khoom haus. Nyob rau hauv no yooj yim fare tsis muaj chaw, ntawm chav kawm, rau tag nrho cov degenerated zaub mov uas kuv yav tas los coj.

Yuav ua li cas yog daim duab yog tias tag nrho lub ntiaj teb no yuav tsum tam sim ntawd los rau nws lub siab thiab txais yuav cov kev cai ntawm kev noj haus? Txawm hais tias kev tsim cov txiv hmab txiv ntoo nyob ntawm nws theem tam sim no, tom qab tso cai rau txhua tus neeg noj zaub mov lossis pob kws zaub xam lav ib hnub thiab yog li txaus siab rau cov khoom noj khoom haus ntawm tag nrho lub ntiaj teb mus rau tag nrho, yuav nyob twj ywm li tsis xav tau tshaj tag nrho cov khoom noj tsiaj, qab zib, tshuaj yej, kas fes, cocoa, cawv thiab dej cawv tsis muaj cawv, haus luam yeeb, margarine, nrog rau feem ntau ntawm cov pulses thiab cereals noj niaj hnub no.

Cia peb tam sim no pom dab tsi tshwm sim, tom qab tag nrho, rau tag nrho cov khoom noj degenerated no uas tau noj hauv ntiaj teb tam sim no. Nws yog, qhov tseeb, pov tseg ntawm peb txoj kev.

1.Owing deficiency nyob rau hauv lub complement ntawm tshwj xeeb hlwb, lub Tus txiv neej tiag tiag yuav tsum zam lub xub ntiag ntawm qee cov kab mob parasitic uas tsim los ntawm cov zaub mov siav, txhawm rau tswj hwm qhov tsawg kawg nkaus ntawm nws lub cev thiab lub cev.

2.Ib tug loj npaum li cas ntawm degenerated zaub mov yog noj los ntawm tus txiv neej cuav.

3.Txawm hais tias tus neeg muaj ib lub cev nkaus xwb los yog nws yog ib qho kev sib txuas ntawm ob lub cev (raws li qhia los ntawm nws tus txheeb ze thinness los yog stoutness), qhov tsis txaus ntawm cov zaub mov, uas yog nkag mus rau hauv lub cev los ntawm txoj kev quav tshuaj thiab uas yog dhau lub zog assimilative ntawm cov hlwb, tsuas yog hlawv tawm thiab tawm hauv lub cev los ntawm ntau txoj hauv kev. Tus nqi ntawm cov khoom noj yog li khib nyiab muaj feem ntau ntawm tag nrho cov khoom noj.

Qhov tsis txaus siab tshaj plaws ntawm cov lus nug yog qhov tseeb tias cov hlwb tshwj xeeb siv ntau lub zog uas lawv tau txais los ntawm cov khoom siv ntuj tsim los rhuav tshem cov khoom noj ntawm tus txiv neej cuav, kom nqus tau lawv mus rau hauv cov ntshav, kom ua haujlwm zoo. ntawm cov kab mob excretory thiab tsav tawm ntawm lub cev qhov teeb meem ntawm cov zaub mov siav. Piv txwv li, tau ua haujlwm tsis tu ncua txhua hnub, cov hlwb muaj cai tau so me ntsis; Hloov chaw, lawv yuav tsum pov rau hauv txaj kom txog rau thaum lub hnub so kom tshem tawm ntawm lub cev cov calories ntxiv rau hauv lub cev los ntawm tus txiv neej cuav.

Yav dhau los, kuv tau muab rau gluttony thiab nqaij ntxiv rau qhov txawv tshaj plaw. Yog li ntawd, kuv tau raug kev txom nyem los ntawm insomnia tag nrho kuv lub neej. Kuv tsis nco qab tias puas tau mus pw ua ntej ib tag hmo los yog ib zaug sawv ntxov txaus kom pom hnub sawv. Kuv tau tsaug zog txog peb lossis plaub teev sawv ntxov thiab sawv ntawm yim lossis cuaj nrog lub taub hau hnyav. Hmoov zoo, tom qab siv raw-noj kuv insomnia tag nrho ploj mus, tab sis yog tias kuv puas tau sim noj hmo loj thaum yav tsaus ntuj, kuv yuav tsum nyob twj ywm kom txog thaum tsaus ntuj. Txij li thaum nws muaj 2 xyoos, Anahit tsis tau sawv thaum hmo ntuj.

Cov vitamins thiab ntsev uas muaj nyob rau hauv cov zaub mov siav yog cuav, tuag, tsis sib npaug thiab tsis zoo. Cov khoom noj uas siav tsis muaj dab tsi tab sis cov khoom siv hauv tsev tawg thiab cov roj tsis raug; Cov hlwb tsis muaj txiaj ntsig tsim los ntawm cov khoom siv hauv tsev no yog qhov tsis xav tau lub nra ntawm lub cev ib txwm muaj. Cov cua sov uas tau txais los ntawm cov roj no ntau dhau thiab muaj kev phom sij, thaum lub zog tsim los ntawm nws (lub zog ntawm lub zog) yog superfluous thiab tsis muaj nqi. Lub zog no aimlessly muab tso rau hauv lub cev muaj zog ntawm lub Hoobkas sab nraum lub sijhawm ua haujlwm; nws yuam kom lub plawv ua haujlwm ntawm ob npaug ntawm nws qhov qub; nws

cuam tshuam tus so uas tseem ceeb mechanisms ntawm tag nrho lub Hoobkas mob heev xav tau, tiring lawv es tsis txhob thiab hnav lawv tawm nyob rau hauv vain. Insomnia yog ib qho piv txwv ntawm nws cov teebmeem.

Yuav ua li cas tshwm sim thaum cov kws kho mob tsis pom zoo tsim txoj hauv kev los txo kev rog? Lawv npaj ib qho kev txwv txhua hnub hauv kev noj zaub mov txhua hnub, vim tias lawv cov npe ntawm cov khoom noj txwv tsis pub muaj xws li cov khoom tseem ceeb thiab cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo xws li walnuts, almonds, raisins, hnub tim, figs, bananas. Hauv lwm lo lus, lawv txo qhov hnyav ntawm tus neeg nyob rau hauv kev kho mob ntawm tus nqi ntawm emaciating thiab ua rau nws tsis muaj zog ntau dua, thiab yog li ua rau nws mob hnyav heev. Nyob rau hauv tas li ntawd, los ntawm kev txo cov khoom noj degenerated, tus txiv neej cuav poob ib co ntawm nws cov superfluous roj, whereas los ntawm kev txwv ntawm tej yam ntuj tso khoom noj lub cev lub cev yog deprived ntawm ib co tseem ceeb cov as-ham. Nws ua raws li ntawd, hais tias tus txiv neej cuav nyob ruaj khov nyob rau hauv nws qhov chaw, thaum tus txiv neej tiag yog emaciated tag nrho cov ntau.

Peb ntsib nrog ib qho kev lom zem heev piv txwv ntawm cov nyhuv txwv noj zaub mov thaum kawm txog mob qog noj ntshav. Hauv kev sib tham txog lo lus nug no Cowdry hais tias: "Nws pom tseeb tias qhov txo qis hauv kev mob qog noj ntshav mis, uas tshwm sim los ntawm kev txwv kev noj zaub mov, cuam tshuam nrog kev txo qis ntawm zes qe menyuam hauv nas" (op. cit. p. 398). Peb xav tau dab tsi ntxiv? Qhov ua rau mob qog noj ntshav mis tau tshawb pom. Tam sim no nws tseem nyob rau cov kws kho mob kom tso tseg tag nrho cov kev ua ntawm zes qe menyuam nyob rau hauv cov poj niam thiaj li yuav cawm tau lawv tag nrho los ntawm mob qog noj ntshav ntawm cov qog mammary.

Tab sis muaj tseeb muaj ib qho yooj yim piav qhia txog qhov tshwm sim tiag tiag. TXOJ CAI TSHIAB ntawm cov calorie kom tsawg muaj ob qho kev cuam tshuam rau lub cev. Ntawm qhov tod tes, kev txwv tsis pub noj cov khoom noj degenerated inhibits kev tsim cov qog nqaij hlav, thaum, ntawm qhov tod tes, kev txo qis ntawm cov khoom noj khoom haus ntuj cuam tshuam nrog kev ua haujlwm ntawm zes qe menyuam.

Kev tshawb fawb txog kev kho mob yog tag nrho ntawm cov kev tsis sib haum xeeb zoo li no. Thaum a Qee tus kab mob cuam tshuam rau nws tus kheej cov teeb meem tam sim no ntawm cov khoom noj tsis zoo, cov kab mob ntawm tus neeg mob tau txais kev tiv thaiv ib nrab los ntawm qee yam kab mob. Piv txwv li, cov neeg mob ntshav qab zib mellitus,

arteriosclerosis thiab qee yam kab mob sib kis tsis tshua muaj mob qog noj ntshav.
Insane thwmsim tau txawm tau ua los rau tib neeg los ntawm ntau yam kab mob rau kev iab liam tiv thaiv kab mob cancer.
Tib yam tshwm sim ntawm qhov ntsuas me me thaum txhaj tshuaj tiv thaiv, thaum los ntawm kev tsim cov kab mob me me ntawm cov menyuam yaus raug tiv thaiv tiv thaiv kev tawm tsam loj tom qab. Lub sijhawm cov txiv neej txiav txim siab tiv thaiv lawv cov menyuam txoj kev noj qab haus huv los ntawm kev cai lij choj ntuj, cov kev ntsuas tsis zoo no yuav dhau los ua qhov tsis tsim nyog, cov menyuam yaus tsis muaj txim yuav raug tso tawm ntawm cov tshuaj tiv thaiv kev phom sij thiab kev txhaj tshuaj yuav dhau mus rau keeb kwm.

Cov kev sim qhia tau hais tias ib zaug tus txiv neej cuav tau raug hu mus rau hauv hav zoov, kev txwv kev noj haus ib nrab tsis tuaj yeem kuaj xyuas nws txoj kev loj hlob. Txawm tias 10-15 feem pua degeneration hauv cov khoom noj yog txaus kom nws ciaj sia. Tus txiv neej uas paub qab hau yuav tsum ceev faj txog kev muab tus dab ntawd nrog ib qho khoom noj. Kuv tau tshem tag nrho cov pob qij txha ntawm kuv txhais taw ntawm tag nrho cov gouty concretions, tab sis yog hais tias thaum twg los tau lub sij hawm kuv noj nqaij, ob peb teev tom qab ntawd rauj tshuab qhia kuv tias uric acid tau nkag mus rau hauv cov pob qij txha ntawm kuv cov ntiv taw loj. Kuv feem ntau siv los ua cov kev sim no thaum ntxov xyoo ntawm kuv cov kev tshawb fawb txog kev noj nyoos.
Pom tseeb, cov chaw tshem tawm ntawm uric acid tseem khoob thiab txoj hauv kev uas ua rau lawv qhib dav. Sai li ib morsel ntawm nqaij yog nkag mus rau hauv lub cev, nws yog hloov dua siab tshiab rau hauv uric acid, uas ces maj nrawm mus nyob nws qhov chaw.

Cov hlwb ntawm tus txiv neej cuav tsis thim rov qab yooj yim, ib yam nkaus. Lawv dag nyob rau hauv ambush, ib nrab- tuag, tab sis expectant. Tsis ntev dua ib daim ntawm cov zaub mov degenerated ncav cuag lawv tshaj li lawv pib revive thiab multiply.
Kev tswj lub cev qhov hnyav yuav tsum tau muab tag nrho rau cov khoom noj khoom haus.
Tus neeg uas qhia tias kev slimming ntau dhau tsis zoo rau koj txoj kev noj qab haus huv yog, qhov tseeb, xav kom koj tu thiab noj ntau ntau ntawm cov neeg mob thiab cov kab mob cab kom tswj tau qhov plumpness ntawm koj lub cev. Tib lub sijhawm nrog kev tua tus txiv neej cuav, kev noj haus ntuj yuav, maj mam tab sis muaj tseeb, nce qhov hnyav ntawm tus txiv neej tiag tiag mus rau tus qauv ib txwm xav tau los ntawm xwm.

Tom qab tshem tawm ntawm cov nqaij tsis muaj txiaj ntsig, tus txiv neej uas yav tas los tau ntim nws lub cev nrog 40-50 kilos ntawm cov kab mob thiab nce tsis tau nce ib kauj ruam uas tsis muaj kev txhawb nqa tam sim no yuav tuaj yeem khiav nce toj tsis tau tig plaub hau. Ib tug neeg zoo li no yuav tsum tsis txhob txhawj txog nws qhov hnyav sai; ntawm qhov tsis sib xws, nws yuav tsum zoo siab rau nws. Ib tug neeg paub qab hau yuav tsum tsis txhob ua siab ntev rau ib qho qoob loo uas tsis muaj txiaj ntsig ntawm nws lub cev. Nyob rau hauv luv luv, txhua leej txhua tus yuav tsum nyob rau hauv lub kawg paub hais tias los ntawm kev qhia ntawm txhua morsel ntawm siav zaub mov rau hauv nws lub cev nws nourishes tus txiv neej cuav, nws remorseless yeeb ncuab, nws callous executioner; nws txhawb nqa txhua yam kab mob paub thiab tsis paub; nws taug kev rau nws tus kheej txoj kev tuag.

Hauv kev xav ntawm tus neeg noj zaub mov yuav tsum noj kom zoo thiaj li muaj kev noj qab haus huv. Hauv nws qhov kev xav, lub plab khoob txhais tau hais tias lub cev tshaib plab. Nws tsis paub tias tus txiv neej uas plab plab yog ib tug neeg mob tiag tiag. Nws lub plab pom tias nws nyuaj rau tshem tawm cov khoom noj tsis zoo nyob rau lub sijhawm tsim nyog. Tus neeg noj nqaij nyoos lub plab, ntawm qhov tod tes, yog ib txwm khoob lossis, ntawm qhov twg, nws yog qhov pom kev uas nws tsis xav tias muaj dab tsi nyob ntawd. Nws xav tias nws lub plab tag nrho, vim qhov ntawd yog qhov chaw uas nws noj tau raug xa mus tam sim ntawd. Txawm tias cov khoom noj ntau dhau tsis nyob hauv nws lub plab ntev; Nws nkag mus rau hauv cov hnyuv sai sai thiab, zom los yog undigested, tawm hauv lub cev yam tsis ua rau muaj kev phom sij tsawg tshaj plaws rau cov kab mob.

Yog li ntawd, tsis muaj gases puas tau tsim nyob rau hauv lub plab ntawm ib tug raw-noj. Yog tias noj ntau dhau ntawm cov zaub mov, cov pa roj tuaj yeem tsim tawm hauv cov hnyuv, tab sis lawv xav kom tawm hauv lub cev los ntawm txoj kev qub. Tus neeg noj nqaij nyoos pom qhov sib txawv ntawm ob txoj kev noj zaub mov kom meej meej thaum nws sim noj hmo zoo tom qab ob peb lub hlis abstinence. Nws yog thaum ntawd nws xav paub tias nws yuav ua li cas thiaj li rub tau lub neej muaj mob thiab nyuaj siab thiab tau suav tias lub neej qias neeg li qub.

Cov tshuaj ntawm cov kws ua zaub mov noj yog tag nrho Kev tshawb fawb yuam kev

Raws li peb tau pom, cov kab mob raug coj mus rau hauv kev ua los ntawm dissipation ntawm cov khoom siv raw ntawm tib neeg lub Hoobkas. Yog li ntawd, kev noj qab haus huv tsuas tuaj yeem rov qab los yog tias kev ncaj ncees ntawm cov ntaub ntawv no rov qab los. Tab sis dab tsi yog lub hauv paus ntawm tag nrho cov haujlwm ntawm kev kho mob niaj hnub no? Dab tsi yog nws raws nraim uas cov kws kho mob ua? Lawv ua qhov tsis muaj txiaj ntsig los kho qhov kev ncaj ncees los ntawm kev siv cov khoom noj degenerated, cov vitamins, ntsev, cov tshuaj hormones thiab ntau cov tshuaj lom, thiab tib lub sijhawm lawv tshem tawm thiab pov tseg tag nrho cov qog thiab cov kabmob uas tau ua tsis zoo thiab tsis muaj peev xwm ua tau. tshwm sim los ntawm disintegration ntawm natural raw khoom.

Tib neeg txhua tus nyob hauv lub xeev uas tsis paub txaus ntshai. Hauv kev xav ntawm Cov neeg noj zaub mov noj, kev noj cov khoom noj yog ib yam zoo heev, thaum noj zaub mov los ntawm cov cai ntawm qhov xwm txheej yog kev sim, thiab kev sim txaus ntshai ntawm qhov ntawd. Qhov tseeb tiag, cov txiv neej tau ua kom tsis muaj kev puas tsuaj rau PERFECT BALANCE tsim los ntawm qhov xwm txheej, thiab ntau txhiab xyoo lawv tau ua SENSELESS EXPERIMENTS los ntawm cov khoom noj siav, cov khoom siv dag zog thiab cov tshuaj lom kom pom qhov sib npaug tshiab, lawv tus kheej sib npaug. Cov txiaj ntsig tam sim ntawm cov kev sim no yog ntau yam kab mob uas muaj nyob hauv ntiaj teb niaj hnub no.

Thaum kuv caw tib neeg los txais yuav cov khoom noj nyoos, kuv tsis tawm tswv yim tshiab. Ntawm qhov tsis sib xws, kuv yaum kom lawv TSO RAU HAUV TSEV KAWM NTAWV YUAV TSUM TAU TXAIS NTAWM KEV PAB CUAM THIAB TXAUS SIAB RAU LUB NTIAJ TEB NO.

Yog li ntawd, yog tias nws tsis muaj kev nkag siab zoo, tus nyeem ntawv yuav tsum tsis txhob tos lwm tus los ua qhov "kev sim tshiab" thiab qhia nws txog qhov tshwm sim. Nws yuav tsum tam sim ntawd nres nws qhov kev sim txaus ntshai thiab tig mus rau txoj hauv kev ntawm lub neej.

Cov khoom kawg ntawm tag nrho cov kev sim, cov masterpieces ntawm Txiv neej lub chaw soj ntsuam, yog cov tshuaj thiab cov hmoov uas cov kws tshawb fawb xav pub rau lub ntiaj teb, whereas lub masterpieces ntawm xwm lub chaw kuaj mob yog cov nplej, walnut thiab cov kua. Peb txhua tus yuav tsum xaiv ntawm ob qho no. Tag nrho cov zaub mov siav yog cov khoom siv dag zog

deprived ntawm lawv natural qualities. Lawv muaj txiaj ntsig ntau npaum li cov vitamin ntsiav tshuaj uas tau tshaj tawm thiab cov khoom noj khoom haus.

Muaj ntau hom tsiaj muaj sia nyob, lawv tsis muaj kws kho mob, lossis tsev kho mob thiab chaw muag tshuaj, tsis tau, tshwj tsis yog cov neeg nyob hauv kev saib xyuas ntawm tus txiv neej, lawv nyob tsis muaj kev mob nkeeg thiab ua tiav lawv lub neej kom raug raws li lawv lub cev. kev cai lij choj, txawv ntawm ob peb hnub mus rau ntau pua xyoo. Vim nws lub cev zoo tag nrho, tib neeg yuav tsum muaj lub neej ntev thiab noj qab nyob zoo dua li lwm yam tsiaj hauv ntiaj teb no. Txawm hais tias tsis muaj kev noj zaub mov kom tiav, muaj cov xwm txheej ntawm cov txiv neej muaj peev xwm ncav cuag hnub nyoog ntawm 150-180 xyoo, tsuas yog nyob rau hauv cov xwm txheej uas tsis muaj degeneration ntawm cov khoom noj. Qhov tseeb tias cov neeg feem coob nyob tsawg yog qhov qhia meej tias ib yam dab tsi tsis ncaj ncees lawm nrog lawv txoj kev ua neej Tsiaj noj feem ntau ntawm nplooj ntsuab thiab stalks ntawm cov nroj tsuag. Tib neeg muaj, ntawm nws qhov pov tseg, cov khoom noj zoo tshaj plaws thiab cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws uas tau dhau los ntawm nplooj thiab stalks, lub cev thiab ceg ntawm cov nroj tsuag, tau tuaj ua ke hauv lawv cov noob thiab txiv hmab txiv ntoo.

Lub sijhawm tau los rau cov kws paub txog biologist kom lees paub tias lawv tau hloov pauv los ntawm txoj hauv kev raug thiab tab tom ua lawv cov kev tshawb fawb hauv cov quarters tsis raug. Lawv yuav tsum lees txim, ntxiv rau, tias nws tsis tuaj yeem them nyiaj poob rau hauv cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo los ntawm kev npaj khoom tsim; tias cov tshuaj lom tsis muaj peev xwm los kho cov degenerations ntawm ntau yam kabmob; tias peb lub cev thiab cov qog yog qhov sib cais tsis tau ntawm peb lub cev thiab yog li lawv yuav tsum tsis txhob muab tshem tawm lossis tshem tawm. Niaj hnub no, kuv tab tom qhia lawv ib txoj hauv kev yooj yim thiab yooj yim ntawm kev tshem tawm tib neeg lub cev los ntawm txhua yam kab mob kom zoo thiab ua tiav. YOG IB QHOV CHAW UA HAUJ LWM HAUJ LWM HAUJ LWM HAUJ LWM HAUV LUB SIJ HAWM, los ntawm kev txiav cov khoom noj khoom haus tsis zoo, thiab lawv hloov pauv los ntawm kev noj qab haus huv thiab tshwj xeeb ntawm cov cell uas tsim los ntawm NATURAL. Txhawm rau kom ntseeg siab txog qhov siv tau ntawm kuv cov lus sib cav, lawv tsuas yog xav tau ob peb lub hlis ua haujlwm.

Yuav ua li cas yuav tsum yog lub hom phiaj ntawm cov kws kho mob thiab biologists, yog hais tias tsis yog lub freeing ntawm noob neej los ntawm kab mob? Raw-noj yog txoj hauv kev kom ncav cuag lub hom phiaj ntawd.

Lawv yuav tsum tshaj tawm sai sai seb lawv puas ua, qhov tseeb, xav pom a ntiaj teb tsis muaj kab mob. Yog tias lawv tuaj yeem ua pov thawj tias lawv tus kheej cov kev suav suav yog qhov tseeb dua li cov kev suav ua los ntawm cov xwm txheej, thiab cov neeg noj nqaij nyoos thoob plaws ntiaj teb ua rau muaj mob es tsis txhob rov qab kho lawv txoj kev noj qab haus huv, Kuv yuav tsum so tam sim ntawd tawm ntawm qhov chaw hauv tuam txhab nrog kuv phau ntawv thiab tom qab ntawd. tuav kuv txoj kev thaj yeeb. Txwv tsis pub, lawv tsis tuaj yeem yuam kom tib neeg tso cov kab mob tsuas yog ua kom lub qhov rooj ntawm cov tsev kho mob thiab chaw muag tshuaj qhib.

Lawv yuav tsum sib haum xeeb rau lawv tus kheej rau qhov kev xav uas txij li no mus kev npaj cov zaub mov siav thiab lawv cov lus pom zoo yuav raug suav tias yog kev ua txhaum cai rau tib neeg tag nrho, thiab "kev kho mob" los ntawm kev siv tshuaj lom raws li kev ua khawv koob ntawm lub hnub nyoog noj zaub mov. Cov kws kho mob txawj ntse thiab tib neeg yuav tsum tso tseg cov lus pom zoo tam sim ntawd thiab caw tib neeg los ua raws li kab ke ntawm xwm. Ob txhais tes ntawm tus kws kho mob uas muaj lub siab lub siab nyob rau hauv nws lub siab yuav tsum tshee hnyo nyob rau hauv kev sau npe ntawm cov tshuaj lom tshuaj lom thiab cov vitamins, thiab nws daim di ncauj yuav tsum quiver rau pronouncing lub npe ntawm cov zaub mov siav. Lawv cov haujlwm yog tantamount kom dhau txoj kev tuag rau cov neeg dawb huv. Cia qhov no los ntawm txhua tus niam txiv thiab.

Tej zaum qee tus ntawm kuv cov neeg nyeem yuav tsis nyiam kuv lub suab sau. Hauv lawv lub tswv yim, kuv cov lus yuav tsum zoo dua yog kev tshawb fawb ntau dua (adorned nrog cov lus Latin tsis paub meej rau cov neeg feem coob), ntau conciliatory (complaisant), ntau hnyav (hypocritical), ntau compromising (unscrupulous), ntau courteous (dag) thiab ntau tactful (defeatist.). Tab sis kuv xav kom txiav txim siab, ua siab dawb thiab siab tawv. Thiab yog li ntawd kuv yuav ua li cas, txawm tias kuv pom tag nrho lub ntiaj teb tawm tsam kuv. Kuv ntseeg siab tias kuv yuav tau txais kev txhawb nqa los ntawm txhua tus neeg paub tab thiab ua pov thawj los ntawm cov tiam tom ntej.

Thaum kuv xav txog qhov kev pom zoo ntawm nqaij qaib kua zaub, yolk ntawm lub qe, kib daim siab los yog stewed txiv hmab txiv ntoo rau invalids, thiab tshwj xeeb tshaj yog rau cov me nyuam me, ib tug ua txhaum cai, kuv tsis ua ib tug slanderous liam. Tsis yog

Kuv puas ua txhaum tawm tsam qhov tseeb thaum kuv suav tias yog kev ua khawv koob tag nrho cov haujlwm kho mob uas, es tsis txhob ntxuav cov hlab ntsha ntawm tus neeg mob uas tau sawv ntawm qhov pib ntawm kev tuag los ntawm kev pab ntawm cov khoom noj khoom haus ntuj, ntxiv dag zog rau cov leeg ntawm nws lub siab thiab muab kev pab. Nws ib daim ntawv cog lus tshiab ntawm lub neej ntev, lawv nthuav nws cov hlab ntsha los ntawm cov tshuaj lom tshuaj lom neeg, txhawb kev ua haujlwm ntawm lub plawv los ntawm "lub lashes ntawm nplawm", txo cov ntshav kom muaj nuj nqis los ntawm kev tso ntshav los yog degenerate thiab dilute nws los ntawm kev dag ntxias. Bircher-Benner thiab ntau lwm cov kws tshawb fawb txog kev ntseeg ib yam nkaus, tau suav nrog kev ua haujlwm xws li kev ua khawv koob, kev dag ntxias thiab buffoonery.

Muaj tseeb tiag kuv tsis tau ua txhaum ntawm kev tsis ncaj ncees thaum, tso siab rau kuv tus kheej, tsis tshua muaj tsawg txhais tau tias, Kuv ua qhov mob siab rau kev tshawb nrhiav thiab tom qab ntawd, raws li kuv qhov kev tshawb pom, kuv tshaj tawm tias cytologists tau ua txhaum ntawm kev vwm thaum lawv thawj zaug hlawv ntau txhiab cov khoom noj muaj txiaj ntsig hauv cov khoom noj khoom haus ntuj thiab raug cov hlwb mus rau qhov tsis zoo, thiab tom qab ntawd pov tseg. tsheej lab ntawm pej xeem cov nyiaj nyob rau hauv vain sim rov qab mus rau cov hlwb TAG NRHO lawv poob MECHANISMS thiab ua hauj lwm los ntawm kev nrhiav tau ntawm ib tug ARTIFICIAL SUBSTANCE.

Cia peb ua piv txwv, tus kws kho mob rau kev saib xyuas uas kuv tau ua rau kuv ob tug menyuam ntxim hlub. Ua ntej ntawm tag nrho cov, nyob rau hauv pretext ntawm pab lawv digestion thiab txhawb nqa lawv lub zog, nws txwv tsis pub lawv cov txiv hmab txiv ntoo nyoos thiab pom zoo compotes thiab "kev noj zaub mov zoo" xwb. Tom qab hais txog qhov pib-intoxications thiab auto-kab mob tshwm sim los ntawm cov lus pom zoo li malaria, nws tau sau cov tshuaj quinine txaus ntshai thiab, tseem tom qab ntawd, los ntawm kev tshuaj ntsuam xyuas thiab kev sim ntau, qhov nruj tshaj plaws ntawm "kev noj haus" thiab ntau ntau ntawm ntau yam tshuaj thiab. niaj hnub tshuaj tua kab mob nws deprived cov me nyuam ntawm lawv zaum kawg reserves ntawm lub zog. Tus kws kho mob zoo li no tau ua txhaum qhov kev ua txhaum loj tshaj plaws, txawm tias nws ua txhua yam tsis txhob txwm ua. Tam sim no, txhawm rau kom nws tsis txhob rov ua dua ib qho kev ua txhaum rau lwm tus menyuam yaus, peb yuav tsum coj nws lub txim mus tsev rau nws thiab ua kom nws paub tias nws ua txhaum ntawm qhov kev ua txhaum loj tshaj plaws. Yog cov tshuaj ntawd

kuv cov menyuam coj hauv 14 xyoo tau siv tam sim ntawd, tag nrho cov tub rog yuav raug rhuav tshem tag nrho.

Txoj hauj lwm yog ntau dua los yog tsawg dua qub niaj hnub no. Nyob rau hauv lub hnub nyoog ntawm scientific kev vam meej, kuv tseem pom ntau tus menyuam yaus uas tsis muaj zog, uas cov niam txiv tau siv txhua yam kev txhawb nqa thiab kev hem thawj kom yuam kom lawv noj mov, nqaij, qe, qhob cij, zib ntab, butter thiab pastries, thaum tib lub sijhawm lawv nruj me ntsis txwv tsis pub lawv dib thiab txiv tsawb rau "ua indigestible", cherries thiab txiv hmab txiv ntoo rau "ua rau raws plab", thiab mulberries thiab melons rau "ua rau kub taub hau". Yuav ua li cas kuv yuav zam tau nrog indifference no deplorable lub xeev ntawm affairs?

Txhua leej txhua tus paub yuav ua li cas complex qauv ntawm tib neeg lub cev yog. Ib tug nplej ntawm pob kws muaj precisely tib complex qauv. Thaum peb ua kom nws sprout, nws dhau los ua lub cev muaj zog thiab vam meej uas nyob thiab ua pa zoo li tib neeg, tshwj tsis yog tias nws tham tsis tau thiab taug kev. Ntau txhiab yam khoom uas tsis tseem ceeb rau kev ua haujlwm tsis tu ncua ntawm tag nrho cov khoom loj thiab me ntawm peb lub cev tau sau rau hauv nws hauv lawv cov khoom tsim nyog thiab los ntawm kev suav tseeb tshaj plaws. Thaum peb tig cov nplej uas muaj sia ua mov ci, peb rhuav tshem tag nrho cov khoom hauv nws txuag nws cov hmoov tshauv: cov hmoov txhuv nplej siab thiab qab zib. Xav txog tias cov tshauv yog cov khoom noj muaj txiaj ntsig tiag tiag, cov ntsiab lus zoo niam muab rau nws tus menyuam, tab sis nws ntshai muab cov nplej muaj sia rau nws.

Ib yam li ntawd, tag nrho cov zaub mov siav hauv ntiaj teb, uas cov neeg pom luv luv suav tias yog kev noj zaub mov zoo, tsis muaj dab tsi tab sis motley heaps ntawm odoriferous thiab heev-seasoned tshauv. Cov vitamins thiab slats pom nyob rau hauv lawv los ntawm biologists yog unnatural, lifeless tshuaj.

Sai li cov zaub ntsuab siav, nws yuav tsum tsis txhob noj zaub mov; nws tawm ntawm nws lub xeev ntuj thiab hloov mus ua ib yam dab tsi dag. Thaum leej niam muab nws tus me nyuam rau nws thawj qhob cij, mis nyuj qhuav los yog lwm yam khoom noj, nws pib siv cov khoom siv dag zog no los ua qhov kev sim siab phem tshaj plaws thiab ua tsis ncaj rau nws tus menyuam.

Qhov yuam kev yooj yim ntawm kev kho mob science yog nyob rau hauv nws qhov tsis pom kev luv luv. Txawm tias zoo li tus kws kho mob cytologist zoo li Cowdry xav txog

nyob thiab cov khoom noj zoo meej xws li nplej, noob thiab txiv hmab txiv ntoo los ua "zoo ib yam thiab cov khoom noj yooj yim ntawm lub hauv paus chiv keeb". Hauv qhov sib piv, nws hais txog cov xim pob zeb ntawm cov hmoov tshauv uas tau noj los ntawm cov txiv neej li "ntau ntau yam khoom noj sib sau los ntawm ntau lub quarters ntawm lub ntiaj teb" (op. cit. p. 220), thiab cia siab tias yuav muaj Aristotle tuaj qhia nws. qhov sib txawv tiag tiag ntawm ob.

Txawm hais tias nyuaj rau tam sim no txoj kev kho mob, kuv ua tsis ris kev ntxub lwm tus. Kuv tsuas yog txaus siab rau kev hlub tshua rau txhua tus txiv neej thiab poj niam yam tsis muaj kev zam, vim tias lawv tau ua txhaum cai rau lawv tus kheej, tawm tsam lawv txoj kev sib raug zoo thiab tawm tsam tib neeg yam tsis tau xav thiab tsis xav txog. Tab sis cov uas pheej ua yuam kev tom qab nyeem cov kab no yuav raug txim los ntawm txhua tus neeg txawj ntse.

Lub sijhawm tam sim no los txog thaum biologists yuav tsum xaiv ib qho ntawm ob txoj kev qhib rau lawv. Txawm li cas los lawv yuav tsum lees txais qhov kev txawj ntse ntawm qhov xwm txheej thiab kev ywj pheej ntawm tib neeg los ntawm tag nrho nws txoj kev txom nyem ib zaug lossis, tsis quav ntsej cov cai ntawm qhov xwm txheej thiab tso siab rau lawv tus kheej kev txiav txim, lawv yuav tsum suav cov mov dawb zoo tshaj rau cov nplej uas muaj sia nyob, suav tias yog cov khoom tsim los ua. preferable rau tej yam ntuj tso, thiab pheej nyob rau hauv lawv cov teeb meem kev sim raws li ua ntej. Qhov tshwm sim yuav yog li cas? Cia peb xav tias cov xwm txheej tam sim no txuas ntxiv mus rau ob peb tiam ntxiv, thaum lub sijhawm ntawd cov tshuaj tau nce ob npaug; tus naj npawb ntawm cov vitamins tsim tau nce plaub npaug, txhua lub tsev tau hloov mus rau hauv tsev kho mob thiab txhua tus neeg tau los ua tus kws kho mob. Peb yuav tsum tau txais dab tsi los ntawm tag nrho cov no, thaum cov kws kho mob lawv tus kheej ua rau muaj mob ntau dua li lwm tus neeg thiab feem ntau tuag ua ntej txhua tus?

Tag nrho lub luag hauj lwm rau misguiding lub ntiaj teb no nyob ntawm tus cov kws tshaj lij: cov kws tshawb fawb biologists thiab cov xibfwb ntawm cov tshuaj. Cov kws kho mob ib txwm tsis raug liam, vim lawv tsuas yog coj los ua raws li lawv tau qhia los ntawm lawv cov kws qhia. Tsis muaj ib tug engineer puas tau tso siab rau kev saib xyuas ntawm lub Hoobkas ua ntej nws tau paub txog tag nrho cov ntsiab lus ntawm nws txoj haujlwm. Muaj tseeb nws tsis tuaj yeem sau ib pab pawg neeg nrog qee cov khoom siv hauv tsev

kev paub, fanciful conjectures, hypothetical assumptions thiab contradictory theories, thiab ces tso cai rau lawv ua tiav txoj kev ywj pheej mus ua si nrog lawv cov phooj ywg lub neej los ntawm txoj kev ntawm txhiab tus tshuaj lom, torturous instruments thiab capricious txiav txim, thiab tag nrho cov no tsis muaj kev cia los yog hindrance. Cia peb xav txog ib pliag tias txhua phau ntawv kho mob thiab cov ntawv xov xwm hauv ntiaj teb yog qhov tseeb. Ces; txhawm rau cim lawv tus kws kho mob yuav xav tau kaum lub neej thiab txawm tias tom qab ntawd nws yuav tsis tuaj yeem nkag siab txog ib txhiab feem ntawm cov txheej txheem suav tsis txheeb ua haujlwm hauv tib neeg lub cev.

Yog tias tus neeg mob uas muaj tus kab mob ntev mus ntsib ib puas tus kws kho mob, nws yuav tau txais ntau yam tshuaj thiab cov lus pom zoo. Rau cov kws kho mob tsuas yog ua cov kev sim thiab feem ntau culpable sim ntawm qhov ntawd. Raws li cov uas tam sim no tig lub pob ntseg lag ntseg rau cov lus tseeb no, yuav tsis muaj peev xwm tuav lub luag haujlwm ntawm lawv lub xub pwg tag tag kis. Thaum cov menyuam yaus hnub no loj hlob tuaj rau lub sijhawm thiab pom lawv tus kheej hauv kev noj qab haus huv tsis zoo thiab muaj kev quav yeeb quav tshuaj, lawv yuav hu rau txhua tus kws kho tsiaj, cov thawj coj hauv ntiaj teb thiab lawv niam lawv txiv, thiab yuav thov kom paub tias lawv tau ua dab tsi thaum lawv ua. nyeem cov lus ceeb toom no. Puas yog lawv tseem xav tias lawv txoj kev txawj ntse loj dua qhov xwm txheej?

Yog tias lawv tsis xav li ntawd, lawv yuav tsum tso tseg tam sim ntawd rau kev puas tsuaj ntawm cov khoom noj ntuj. Qhov no yog cov lus txib ruaj khov ntawm Nature, uas tsis lees txais kev cuam tshuam. Nws yog txoj cai ntawm tag nrho lub qab ntuj khwb.

Tab sis niaj hnub no, noob neej nyob rau hauv lub sway ntawm dab ntxwg nyoog uas tau hloov lub ntiaj teb no mus rau hauv ntuj txiag teb tsaus. Cov dab ntxwg nyoog, tau hnav lub qhov ncauj qhov ntswg ntawm cov damsels zoo nkauj, tau zaum lawv tus kheej ntawm cov rooj noj mov thiab hauv cov tais diav ntawm txiv neej; lawv tau couched ntawm nws lub ntsej muag thiab ntawm nws lub puab tsaig, ntawm nws txhais tes thiab ntawm nws ob txhais ceg, ntawm nws caj dab thiab nws lub xub pwg nyom, thiab los ntawm lawv qhov chaw ntawm vantage lawv impudently luag ntawm nws lub siab. Lawv tau nkag mus rau hauv nws lub cev thiab tau nyob hauv nws lub siab thiab tus ntsuj plig.

Tus txiv neej "civilized" niaj hnub no thuam kev pe mlom ntawm lub hnub nyoog dhau los, tab sis nws tsis paub tias nws yog ib tug neeg pe mlom uas phem dua li cov pe mlom yav dhau los. Nyob rau yav tas los, cov txiv neej teeb tsa cov duab ntawm ntau yam tsiaj thiab qhuas lawv; Niaj hnub no lawv tua cov tsiaj ntawd thiab pe hawm lawv tej cev nqaij daim tawv.

Tus txiv neej "civilized" niaj hnub no tsis tuaj yeem pom qhov kev phem nyob hauv qhov twg tag nrho lub ntiaj teb no nyob rau lub sijhawm tam sim no. Tus poj niam "zoo" thiab "tenderhearted" tus poj niam, uas ua tau faints ntawm qhov pom ntawm ob peb tee ntshav ntawm lub ntsej muag ntawm tus me nyuam, calmly tso rau ntawm lub rooj ntawm lub plawv, lub siab los yog lub mis ntawm tus menyuam yaj thiab txiav nws mus rau hauv daim. tag nrho indifference, tsis xav txog ib pliag uas tsuas yog ib teev ua ntej tus neeg pluag tsiaj muaj tag nrho ntawm lub neej thiab tseem ceeb. Yog nws pom, txij thaum nws thaum yau, kev tua menyuam nrog rau tus qaib lossis tus menyuam yaj, nws yuav nqa riam nrog kev sib npaug ntawm kev tsis quav ntsej thiab, tsis muaj kev sib cav, nrog rau lub siab ntawm tus menyuam yaj, nws yuav txiav. lub plawv ntawm tus me nyuam, ua noj thiab noj. Qhov sib txawv tsuas yog nyob rau hauv qhov tseeb tias nws lub qhov muag tau dhau los ua neeg nyiam, tab sis tsis yog rau lwm tus, lossis lwm yam nws yuav tsis xav tsis thoob thaum pom ntshav ntawm tib neeg lub cev dai rau hauv cov khw muag khoom noj, ntawm ib sab ntawm cov nyuj nyuj. thiab yaj.

Tib neeg tam sim no nyob deb ntawm kev ua neeg vam meej

Ntev npaum li tib neeg tseem pheej noj zaub mov noj, yuav tsis muaj kev vam meej tiag tiag lossis kev thaj yeeb nyab xeeb nyob hauv ntiaj teb. Nws yog siav noj uas ua rau tag nrho cov kev tsov kev rog thiab tua neeg nyob rau hauv lub ntiaj teb no.

Nws yog noj zaub mov uas yug rau cov thawj coj phem thiab cov thawj coj txaus ntshai xws li Hitler, Lenin, Stalin thiab lwm yam lossis cov neeg ua phem phem xws li Abdul Hamid thiab Talaat thiab lawv cov thwjtim, uas tua neeg ib nrab ntawm cov neeg thaj yeeb nyab xeeb ntawm Armenia thiab tsav lwm tus. ib nrab ntawm lawv lub tebchaws thaum ub, uas lawv nyob tau ntau txhiab xyoo, nyiag thiab nyiag lawv cov cuab yeej ua liaj ua teb, lawv tsev thiab lawv

lub vaj, lawv cov roob thiab lawv cov hav, thiab tom qab ntawd shamelessly parading ua ntej lub qhov muag ntawm tag nrho cov "civilized" ntiaj teb no tag nrho impunity.

Txawm hais tias muaj kev nce ntxiv hauv kev tsim cov pob kws, tseem muaj qhov tsis txaus ntawm cov cereals thoob plaws ntiaj teb.

Muaj peb qhov laj thawj rau qhov kev coj txawv txawv no: Ua ntej ntawm tag nrho, los ntawm kev tig tag nrho cov mov ci rau hauv khob cij dawb nyob txhua qhov chaw, peb deprive nws ntawm nws qhov kawg ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig. Tom qab ntawd, los ntawm kev pab ntawm fertilization dag peb tsa kom muaj nuj nqis ntawm cov khoom ntawm tus nqi ntawm nws zoo. Thaum kawg, tus txiv neej cuav tau loj hlob sai heev uas qhov nce hauv cov khoom noj khoom haus tau ua tsis tau raws li qhov xav tau.

Thiab feem ntau ntawm cov qoob loo yog siv los pub cov tsiaj nyeg ntawm cov nqaij thiab cov khoom noj siv mis.

Thaum xub thawj pom, cov txiv neej yuav pom tias nws nyuaj rau pom cov txiaj ntsig loj heev uas tib neeg yuav tau txais los ntawm kev noj nyoos.

Yuav luag tam sim ntawd txhua tus kab mob yuav raug tshem tawm mus ib txhis, thiab txhua qhov ntxiv thiab kev ua phem yuav ploj mus los ntawm lub ntiaj teb.

Nyob rau tib lub sijhawm qhov kev cia siab ntawm lub neej yuav nce ob lossis peb zaug thiab yuav muaj kev lag luam nce qib ntawm qhov loj npaum li yuav tsis nyob hauv tib neeg mus txog ntau pua xyoo, yog tias lub xeev tam sim no txuas ntxiv mus.

Cov kev lees paub no yog qhov tseeb thiab tsis yog ntawv tseeb, thiab, dab tsi ntxiv, tag nrho cov txiaj ntsig tuaj yeem tau txais los ntawm txoj kev yooj yim heev. Txhua yam peb yuav tsum tau ua yog ua raws li cov cai tseem ceeb tshaj plaws ntawm cov xwm txheej thiab tiv thaiv kev puas tsuaj ntawm cov qoob loo nyob thiab ib qho tseem ceeb. Yog hais tias ib tug muaj lub hlwb perspicacity nkag mus rau thiab perceive qhov sib txawv ntawm cov nyob, active hom qoob mog thiab incinerated qhob cij, ib tug yuav yooj yim deduce qhov txawv ntawm lub cev ntawm ib tug raw-noj mov thiab cov siav-noj.

Cia peb tam sim no saib tus cwj pwm coj los ntawm cov thawj coj tam sim no ntiaj teb no thiab los ntawm lwm lub luag hauj lwm lub luag hauj lwm rau cov teeb meem tseem ceeb no. Cov ntawv tau txais los ntawm lawv qhia tias lawv tau nyeem kuv thawj phau ntawv nrog kev txaus siab thiab lawv pom lawv tus kheej hauv kev khuv leej rau kuv qhov kev xav. Kuv tsis tau hnov ib lub suab tsis sib haum xeeb los ntawm ib lub hlis twg. Tab sis qhov no tsis txaus. Kuv phau ntawv tsis yog ib qho tshiab uas nthuav tawm los nyeem ib zaug thiab muab tso rau ib sab. Nws yog ib lub ntim uas cov teeb meem tseem ceeb tshaj plaws thiab ceev ceev ntawm peb lub ntiaj teb tau tham txog. Nws yuav tsum tau muab coj los siv dua, thiab txhua kab lus ntawm nws yuav tsum tau ua tib zoo ntsuas thiab txiav txim siab ntau teev.

Nws yuav yog ib qho yuam kev yog tias cov thawj coj ntawm lub ntiaj teb no kho cov nqaij nyoos tsuas yog ib lo lus nug ntxiv thiab, zoo li tag nrho lawv cov teeb meem kev nom kev tswv thiab nyiaj txiag, xa mus rau "cov kws tshaj lij" rau kev kawm ntxiv thiab kev txiav txim siab. Tau ntau txhiab xyoo dhau los muaj ntau qhov kev sim thiab kev tshawb fawb, tab sis lawv tau ua tsis tiav kev nyuaj siab. Niaj hnub no, nws yog lub luag haujlwm tam sim ntawd ntawm cov tub ceev xwm kom coj tib neeg kom txo qis rau cov kev sim ua kom puas tsuaj thiab rov qab los rau lawv txoj kev ua neej nyob. Niaj hnub no, txhua tus neeg paub qab hau yog tus kws tshaj lij hauv kev txiav txim siab qhov sib txawv ntawm qhov ntuj thiab qhov tsis zoo, cov khoom noj muaj sia nyob thiab cov zaub mov tsis muaj sia nrog lawv cov khoom siv dag zog, debased.

Tus neeg uas kav ntau lab tus tib neeg, tsis tuaj yeem yooj yim heev kav ib tug neeg, nws tus kheej.

Tsuas muaj ob qho laj thawj rau kev tsis lees paub cov ntsiab lus ntawm cov khoom noj nyoos: xav tau kev nkag siab zoo thiab tsis muaj lub siab nyiam. Yuav tsis muaj qhov laj thawj thib peb. Tag nrho lwm yam "yog vim li cas" tsuas yog pretexts uas tau nce siab los npog ob qhov tsis txaus. Kev hwm tus kheej ntawm cov neeg ua haujlwm hauv lub luag haujlwm yuav tsum tsis txhob ua rau leej twg xav tias lawv tsis muaj lub siab tawv thiab kev coj ncaj ncees.

Cov uas tau xyaum ua kom tiav cov khoom noj nyoos rau ob lossis peb lub hlis yuav tsis pom zoo rov qab mus rau lawv txoj kev ua neej tsis zoo yav dhau los, txawm tias lawv raug coj mus rau ko taw ntawm scaffold. Tus txiv neej uas saib xyuas nws tus neeg thiab saib xyuas kev noj qab haus huv thiab kev noj qab haus huv ntawm nws

cov menyuam yaus yuav ua qhov "sim" ntawm ob lossis peb lub hlis yam tsis muaj kev xav tsis thoob. Cov thawj coj uas txaus siab rau kev zoo siab thiab kev noj qab haus huv ntawm lawv cov neeg (yog tias muaj) yuav tsum tau ua txoj hauv kev rau kev vam meej ntawm tib neeg los ntawm lawv tus kheej cov qauv. Qhov no yuav yog lawv cov txiaj ntsig zoo tshaj plaws thiab kev pabcuam zoo rau tib neeg.

Nws yog tsis muaj exaggeration hais tias cov zaub mov siav, ua unnatural thiab cov khoom siv dag zog, tsis muab cov khoom noj khoom haus rau peb cov hlwb tshwj xeeb. Tsis tas li ntawd, cov nuj nqis thiab teeb meem tau muab rau lawv tsis yog tsuas yog khib nyiab pov tseg xwb, tab sis lawv yog txoj hauv kev rau kev puas tsuaj tag nrho ntawm tib neeg lub cev thiab, qhov tseeb, ntawm tib neeg nws tus kheej. Cov kev paub dhau los hauv thawj ob peb lub hlis ntawm kev noj nqaij nyoos yuav qhia meej txhua tus neeg qhov tseeb ntawm cov lus no. Nws tsim nyog xav txog lo lus nug no ib pliag.

Ob peb xyoos dhau los no muaj cov ntaub ntawv ntau heev tau txais los ntawm tag nrho cov ces kaum ntawm lub ntiaj teb nyob rau hauv cov kev vam meej tiav los ntawm raw-noj. Cov ntaub ntawv no qhia tau hais tias muaj ntau txhiab tus neeg ntseeg noj nyoos tau tawg thoob plaws ntiaj teb, ntau tus tau kho cov kab mob loj thiab tam sim no ua rau lub neej zoo siab tshaj plaws. Cov neeg no tsis yog kws tshaj lij lossis cov kws tshawb fawb; lawv tsuas yog cov neeg txawj ntse thiab muaj kev coj noj coj ua uas muaj peev xwm nkag siab txog cov ntsiab cai ntawm kev noj nyoos los ntawm lawv tus kheej kev pom thiab kev txiav txim siab, thiab muaj lub siab tawv los txiav txim siab tsim nyog.

Hmoov tsis zoo, kev sib kis ntawm kuv cov ntawv tshaj tawm tau ntsib nrog ntau yam teeb meem loj. Pom tseeb, nws yog dhau lub hwj chim ntawm ib tus tib neeg los faib ntau lab phau ntawv dawb thoob plaws ntiaj teb. Kuv tau ua ntawv thov rau ntau tus tshaj tawm hauv tebchaws Askiv thiab Asmeskas, caw lawv rov luam tawm kuv thawj phau ntawv Askiv hauv lawv lub tebchaws. Lawv txhua tus tau lees paub tias phau ntawv yog ob qho tib si nthuav thiab muaj txiaj ntsig, tab sis qhia lawv txoj kev khuv xim tias nws tsis poob rau hauv lawv cov ntawv tshaj tawm. Qhov no yog qhov nkag siab zoo, vim tias nws cov ntawv tshaj tawm yuav tau qhia txog qhov kawg ntawm tag nrho lawv lwm phau ntawv "dietetic", rau tsis muaj leej twg paub txog cov ntsiab lus ntawm cov khoom noj nyoos.

tau them me ntsis rau lawv. Cov neeg niaj hnub no tsis tuaj yeem pom dhau ntawm lawv tus kheej nyiam nyiam.

Kuv thov kom txhua lub zej zog, cov koom haum pab dawb, cov neeg muaj siab dawb siab zoo thiab cov neeg muaj siab dawb siab zoo thoob plaws ntiaj teb kom tau txais kev pab zoo. Cia lawv muab txhua yam kev pab rau kuv hauv kev tshaj tawm kuv cov ntawv tshaj tawm. Lawv tuaj yeem xaj tau nees nkaum, tsib caug lossis ib puas daim ntawv ntawm kuv cov phau ntawv thiab muab faib rau lawv tus kheej txiav txim siab, los ntawm kev muag lossis muab pub dawb. Txhua phau ntawv tuaj yeem cawm txoj sia, kho cov neeg ntawm cov kab mob loj lossis qhib qhov kev cia siab ntawm lub neej yav tom ntej rau menyuam yaus. Lub sijhawm tam sim no tsis muaj kev ua haujlwm ntawm tib neeg muaj txiaj ntsig ntau dua li qhov ntawd.

Yog tias kuv tau txais txiaj ntsig ntawm phau ntawv no 15 xyoo dhau los, hnub no kuv ob cov me nyuam yuav ciaj sia. Ntawm qhov tod tes, yog tias kuv lub siab tsis tau pom dua li 10 xyoo dhau los, kuv tus kheej yuav tsum tsis txhob nyob tam sim no.
Txhua tus neeg hauv ntiaj teb no nyob rau tib lub sijhawm tam sim no thiab lawv xav tau peb txoj kev pab. Nws yog ib qho tsim nyog kom paub lawv nrog cov ntsiab cai ntawm kev noj zaub mov kom sai li sai tau.

Niaj hnub no, kuv pom ntawm kuv tus kheej qhov muag yuav ua li cas qee lub cev siv nyiaj ntau heev los faib cov hmoov nplej, qab zib, cov mis nyuj qhuav thiab cov nqaij khaws cia rau cov neeg pluag. Los ntawm kev faib cov khoom noj tsis zoo thiab tsis zoo rau tib neeg, lawv tau ua txhaum kev txhaum loj tshaj plaws thiab ua txhaum txoj cai ntawm qhov xwm txheej. Lawv yuav ua qhov kev coj dawb huv tshaj plaws, yog tias lawv qhib qhov muag ntawm cov neeg tsis muaj hmoo thiab qhia lawv yuav ua li cas ua raw-vegan.

Rau tag nrho cov neeg quav yeeb quav tshuaj, dub yog dawb thiab dawb yog dub. Muaj ib lub sij hawm thaum nws xav tias lub ntiaj teb nyob ruaj khov, thaum lub hnub thiab cov hnub qub mus ncig nws. Yog hais tias leej twg hais txog kev ntseeg tsis sib xws, nws raug coj mus rau ib tus neeg vwm los ntawm cov neeg tsis pom kev luv luv, vim hais tias rau lawv tus kheej lub qhov muag lub ntiaj teb tau ruaj khov rau hauv nws qhov chaw, thaum lub hnub txav mus thoob plaws lub ntuj.

Precisely tib lub hlwb yeej niaj hnub no. Tus txiv neej pom tau tias nws lub cev xav tias lub dib "ua phem" rau nws, thaum lub khob cij dawb ob npaug thiab polished mov, tau yooj yim zom, "tswj" lub zog ntawm lub plab. Tab sis nws tsis paub tias, qhov tseeb, nws yog kev siv cov qhob cij thiab mov uas yog qhov tseeb ua rau nws lub plab tsis muaj zog; tiag tiag dib yog cov khoom noj uas yuav kho nws nyob rau hauv lub sij hawm ntev.

Niaj hnub no, tag nrho cov noob neej ntseeg hais tias sai li sai tau raws li ib tug neeg noj ib tug ob peb daim ntawv ntawm "kev noj qab haus huv" zaub mov thaum nws tshaib plab, nws ua tau raws li qhov yuav tsum tau ua ntawm nws lub cev. Tab sis tib neeg tsis paub tias lub cev ib txwm muaj ntawm tus neeg ntawd tsis noj cov zaub mov ntawm cov neeg tuag thiab cov khoom siv dag zog, thiab qhov ntawd, txawm tias lub plab puv, lawv tseem tshaib plab heev.

Niaj hnub no, tag nrho cov tib neeg ntseeg hais tias nyob rau hauv thiaj li yuav ua tau ib tug noj qab nyob zoo lub neej ib tug yuav tsum tau coj los ntawm ntau yam scientific xam ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm cov protein, vitamins thiab minerals, tau txais nyob rau hauv kev tshawb fawb soj ntsuam. Lawv tsis pom tias feem ntau cov kev suav suav yog qhov tseeb tsis tseeb thiab tsis zoo ntawm daim duab tseeb.

Niaj hnub no, thaum ib tug neeg mob, nws ntseeg hais tias txhua yam nws muaj ua kom kho nws tus kheej yog nrhiav ib qho tshuaj lom hu ua tshuaj. Yog li ntawd, nws thiaj li pib tshawb nrhiav cov khoom uas xav tsis thoob tam sim ntawd. Tab sis nws tsis paub tias kev kho tshuaj yog kev ua khawv koob ntawm lub hnub nyoog noj zaub mov thiab tsis muaj tshuaj lom yuav ua tau ib qho txiaj ntsig zoo. Tsis yog nws tsis paub tias txhua yam kab mob yog vim yog ob qho laj thawj nkaus xwb: kev tshaib plab tas li ntawm lub cev ib txwm xav tau ntawm cov khoom noj uas muaj txiaj ntsig zoo, thiab cov txiaj ntsig tsis zoo ntawm cov khoom noj tsis zoo, cov zaub mov siav thiab lwm yam tshuaj lom; tsis muaj qhov thib peb. Yog li ntawd, tsuas muaj ib txoj hauv kev zoo uas tso peb tus kheej ntawm txhua yam kab mob ib zaug rau tag nrho. Peb yuav tsum zam tag nrho cov khoom noj khoom haus thiab tshuaj tsis zoo, thiab ua kom txaus siab rau peb lub hlwb los ntawm kev noj zaub mov zoo (raw veganism) ib leeg.

Cov tshuaj, uas feem ntau suav hais tias yog txoj kev kho cov kab mob, yog, qhov tseeb, lawv tus kheej ua rau cov kab mob. Feem ntau hais lus, nws

yog qhov ua yuam kev phem thiab txaus ntshai los tshawb nrhiav cov khoom kho mob hauv cov khoom siv hluavtaws lossis hauv ib tus neeg noj zaub mov. Txawm li cas los nws yog qhov yuam kev heev uas tau ua los ntawm noob neej rau ntau pua xyoo dhau los. Tsis muaj ib yam tshuaj kho mob hauv ntiaj teb no; muaj tsuas yog qhov tshwj xeeb yam uas ua rau cov kab mob, los ntawm kev tshem tawm uas txhua yam kab mob yuav raug rho tawm. Cov khoom no yog cov zaub mov siav thiab cov tshuaj lom uas yog misnamed tshuaj.

Tus txiv neej niaj hnub no zoo siab heev rau nws kev vam meej, tab sis nws nyob deb ntawm kev ua neeg zoo tiag tiag. Kev vam meej tiag tiag yuav tsum ntsuas tsis yog los ntawm kev kawm txuj ci xwb, tab sis LOS NTAWM LUB ENNOBLEMENT ntawm lub siab thiab tus ntsuj plig ntawm tib neeg, kev sib tw ntawm kev ua phem thiab kev quav yeeb quav tshuaj, thiab kev tsim txom ntawm tib neeg kev txawj ntse los ntawm kev ntseeg. Txhawm rau ua kom txaus siab rau nws qhov kev xav tsis zoo rau zaub mov, tus txiv neej niaj hnub no hlawv 80 feem pua ntawm cov khoom noj ntshiab, ntuj tsim rau ntawm qhov hluav taws kub thiab ua rau nws tus kheej kev puas tsuaj los ntawm kev tsim cov kab mob. Txhawm rau kom txaus siab rau lawv tus kheej kev qias neeg thiab kev khav theeb, cov thawj coj ntawm cov teb chaws tau cog cov noob ntawm kev ntxub ntxaug thiab kev ua yeeb ncuab ntawm cov neeg hauv ntiaj teb thiab kev tua neeg ib leeg.
Txawm tias cov neeg sawv cev ntawm kev tshawb fawb, tshem tawm tag nrho cov kev xav ntawm kev hlub tshua thiab tib neeg, unscrupulously siv lub npe dawb ceev ntawm kev tshawb fawb ntxiv rau lawv tus kheej niggardly nyiam thiab ua li ntawd lawv plunder neeg nyob rau hauv lub siab phem tshaj plaws.

Ib qho ntawm cov pov thawj zoo tshaj plaws ntawm kev tsis paub thiab rov qab ntawm tus txiv neej "civilized" niaj hnub no yog nws txoj hauv kev rau lo lus nug ntawm mob qog noj ntshav. Tau ntau xyoo, nws tau tshawb nrhiav qhov laj thawj thiab kev kho mob ntawm qhov kev puas tsuaj loj hauv qee yam tshuaj lom neeg, thiab nws tseem tab tom txuas ntxiv qhov kev xav tsis meej.

Hauv qhov kev sib txuas no, kuv tau nthuav tawm kuv cov ntawv pov thawj uas tsis tuaj yeem lees paub rau ntau tus tub ceev xwm hauv ntiaj teb plaub xyoos dhau los. Niaj hnub no, kuv xa cov ntawv pov thawj no dua, hauv daim ntawv qhia ntxaws ntxiv thiab nthuav dav, piav qhia los ntawm ntau qhov piv txwv. Vim li cas ntau lub tuam tsev saib xyuas kev noj qab haus huv thiab lwm lub luag haujlwm tseem ceeb sawv ua ke thiab tsis quav ntsej? Vim li cas tib neeg txuas ntxiv kev puas tsuaj txaus ntshai ntawm cov khoom noj ntuj? Vim li cas lawv

txuas ntxiv sau lawv cov phau ntawv, ntawv xov xwm thiab cov ntawv xov xwm nrog qhov tsis sib haum xeeb thiab cov lus pom zoo ntawm cov vitamins cuav thiab cov khoom noj tshwj xeeb?

Lub siab thiab lub siab dawb paug ntawm tib neeg nyob qhov twg? Qhov twg thiaj li hu ua civilization?

Cia cov uas pheej hais lus rau kev vam meej ua pov thawj tias lawv lawv tus kheej muaj kev vam meej txaus los nkag siab txog cov cai tseem ceeb tshaj plaws ntawm qhov xwm txheej thiab nkag siab tias nws txhais li cas rau kev ywj pheej ntawm tib neeg los ntawm txhua yam kab mob, ua kom ob npaug ntawm kev cia siab ntawm lub neej, mus rau triple lossis plaub npaug ntawm tus qauv kev ua neej.

Hauv qhov kev sib txuas no, ib qho piv txwv tsis zoo ntawm kev ua tsis ncaj ncees tshaj plaws ntawm txoj cai ntawm lwm tus tuaj ntawm Los Angeles nyob deb li ob xyoos dhau los. Tom qab nyeem kuv thawj phau ntawv Askiv, ib tug poj niam nyob hauv California, Mrs. H. Bulbeck, tau txais kev noj zaub mov kom tiav.
Txaus siab los ntawm tib neeg kev xav ntawm lub tswv yim, nws xaj 30 daim ntawv luam ntawm phau ntawv thiab txiav txim siab nthuav tawm cov lus zoo ntawm nws cov phooj ywg thiab kev sib raug zoo. Nyob rau lub sijhawm no, tau kawm tias ib tus neeg hu ua John Martin Reinecke sau cov khoom ntawm "muaj txiaj ntsig" ntawm cov khoom noj nyoos hauv "Let's Live" Magazine hauv Los Angeles, nws hais rau nws ib tsab ntawv thiab muab rau nws txog nws txoj kev kho mob. thiab kev rov qab los ntawm nws thiab nws tus txiv los ntawm txhua yam mob uas lawv muaj.

Tom qab nyeem kuv phau ntawv, ntau tus neeg mob thoob plaws ntiaj teb tau txais kev noj zaub mov nyoos thiab vim li ntawd lawv tau kho ntau yam mob hnyav, xws li mob taub hau yooj yim thiab mob plab mus rau kab mob plawv thiab mob qog noj ntshav. Cov neeg mob, uas tau ntau xyoo dhau los tsis tau txais txiaj ntsig los ntawm cov lus qhia ntawm cov kws tshaj lij tshaj lij "tus kws tshaj lij", thiab ntau tus uas tau tawm hauv tsev kho mob raws li qhov tsis muaj kev cia siab, tau rov qab kho lawv cov kev noj qab haus huv hauv ob peb lub hlis thiab tam sim no muaj peev xwm ua tau. txaus siab rau tag nrho cov koob hmoov ntawm lub neej nquag.

Tus neeg uas tso tseg cov zaub mov siav thiab lwm yam tshuaj lom yog tiv thaiv los ntawm txhua yam kab mob thiab tuaj yeem ntseeg siab tos ntsoov rau lub hnub nyoog ntsuab ntawm kev noj qab haus huv thiab muaj zog, tsis muaj kev foom tsis zoo ntawm cov kab mob. Nyob rau ntu tom ntej ntawm phau ntawv no, tus nyeem yuav pom a

xaiv ntau cov ntawv uas kuv tau txais txhua hnub los ntawm cov neeg mob yav dhau los ntxhov siab los pab lwm tus los ntawm kev piav qhia lawv cov kev paub dhau los. Nws yog nyob rau hauv tus ntsuj plig no uas Mrs. Bulbeck txiav txim siab sau ntawv rau Mr. Reinecke.

Tus txiv neej ntawd tsis quav ntsej kuv txoj cai ntawm kuv tus kheej phau ntawv, luam tawm lo lus rau lo lus txhua tus ntawm rau lub maxims muab rau ntawm lub hau ntawm kuv phau ntawv! inserts lawv nyob rau lub Ob Hlis thiab Plaub Hlis, 1965 cov teeb meem ntawm "Cia Peb Nyob" Cov ntawv xov xwm ua ib feem ntawm tsab xov xwm hu ua "Adventures in Raw Foods", ces nws muab muag cov ntaub ntawv ntxiv ntawm tus nqi ntawm $ 5. Tab sis dab tsi yog qhov xav paub tshaj plaws ntawm txhua qhov yog qhov tseeb tias nyob rau hauv ib qho kev nthuav qhia cov neeg kho ntawm cov ntawv xov xwm paub meej tias cov ntsiab lus no yog tus kws sau ntawv! Tib neeg yuav tsum tsis txhob nyeem cov ntawv tshaj tawm zoo li "Cia peb nyob" Cov ntawv xov xwm, uas muaj sia nyob ntawm kev tshaj tawm ntawm cov vitamins dag thiab "dietetic" npaj.

Tam sim no rau ntau tshaj kaum xyoo, kuv tau tso tseg lub neej kev sib raug zoo thiab tau ua rau kuv tus kheej ntawm txhua qhov kev txaus siab. Kuv tau siv nyiaj ntau heev txog kev xav tau ntawm kuv tsev neeg thiab kuv tus kheej, tab sis kuv tsis tau tos ib pliag los siv tag nrho kuv cov nyiaj khaws cia hauv kev kawm thiab luam tawm cov phau ntawv, 10,000 daim ntawv uas kuv tau muab pub dawb rau, cov koom haum tshawb fawb. thiab tib neeg nyob hauv txhua qhov chaw ntawm lub ntiaj teb. Kuv tau muab cov kev txi no los qhia rau lub ntiaj teb no txoj hauv kev tiag tiag rau lub neej zoo siab thiab ntuj tsim, thiab tag nrho kuv tau tawm tsam nrog kuv lub siab thiab tus ntsuj plig tawm tsam kev muag cov lus qhia kom tau nyiaj.

Tab sis hnub no Mr. JM Reinecke, ua kom muaj txiaj ntsig zoo ntawm kuv lub tswv yim thiab kuv qhov siab tshaj plaws, xav tau tus nqi $ 5 los qhia rau tib neeg noj zaub mov. khoom noj khoom haus ntuj! Qhov no yog, qhov tseeb, qhov cuam tshuam tshaj plaws ntawm cov lus nug.

Nov yog cov ntsiab lus los ntawm ob nqe lus ntawm Mr. Reinecke:

Cia peb nyob

Lub Ob Hlis, 1965 :

ADVENTURES IN RAW FOODS NTAWM JOHN MARTIN REINECKE

American Fruit Originator thiab Explorer

TXOJ CAI NTAWM LUB AUTHOR

ÿ Nyob rau hauv cov kab lus tam sim no tus sau muab nws cov kev xav raws li kev sim ntawm tus kheej, ntxiv rau nws ntau yam kev paub thaum nyob hauv thiab kawm cov neeg ntawm ntau qhov kev nyab xeeb -

lawv cov zaub mov ntawm cov khoom noj nyoos thiab cov txiv hmab txiv ntoo muab kev noj qab haus huv. — Ed.

Cov zaub mov nyoos yuav tsum yog tib neeg noj zaub mov noj xwb. Kev noj cov zaub mov siav yog tus cwj pwm tsis zoo uas yuav tsum tau muab tshem tawm ntawm lub ntiaj teb no yog tias muaj kev noj qab haus huv zoo tag nrho. Tib neeg txoj kev noj haus yuav tsum muaj cov nyob hauv hlwb nkaus xwb, vim tias cov zaub mov siav yog qhov ua rau tib neeg muaj mob. Noj cov zaub mov nyoos pub dawb rau tib neeg los ntawm txhua yam mob thiab txuas ntxiv lub neej ntawm tib neeg mus rau 140 xyoo lossis ntau dua.

Nws yog qhov phem tshaj ntawm kev ua txhaum cai rau accustom tus me nyuam mos rau cov zaub mov siav, vim hais tias qhov no yog thaum tag nrho nws cov teeb meem pib (Saib lub npog ntawm kuv "Raw-Eating" thawj tsab). Biologists yuav tsum ua pov thawj tias xwm tau ua yuam kev hauv kev tsis qhia peb nrog cov khoom noj hauv lub xeev siav. (Thawj tsab, p. 32). Ib tug me nyuam ib txwm detests saj ntawm cov zaub mov siav, uas zoo nkaus li appetizing tsuas yog rau cov khoom noj khoom haus additives, ib yam li opium zoo nkaus li txaus siab rau cov neeg quav yeeb quav tshuaj. (Thawj tsab, p. 33). Qhov hluav taws kub hauv chav ua noj tau hlawv thiab rhuav tshem 90 feem pua ntawm cov khoom noj nyoos zoo. (Cover ntawm kuv thawj tsab).

Plaub Hlis Ntuj, 1965:

Thaum xub thawj pom zoo li tsis yooj yim sua tias peb tuaj yeem tso peb tus kheej ntawm yuav luag txhua yam mob tsuas yog los ntawm kev noj zaub mov nyoos. Tab sis qhov tseeb yog qhov "tsis ntseeg" yooj yim dhau los ua qhov tseeb tiag... (Thawj tsab, p. 45).

Nws yuav tsum yog lub luag haujlwm ntawm biologists thiab kws kho mob los txhawb tib neeg noj tej yam ntuj tso; Tsis txhob cais cov khoom noj muaj txiaj ntsig tsim cov khoom noj, tab sis ib txwm noj lawv kom ze li qhov ua tau hauv lawv qhov sib npaug ntawm qhov sib npaug thiab hauv lawv lub neej, lub xeev nyoos. Cov kws kho mob thiab biologists yuav tsum tsis txhob tham txog qhov muaj txiaj ntsig ntawm kev sib cais

cov khoom noj khoom haus ntawm tus kheej, tab sis yuav tsum hais txog qhov tsis tseem ceeb ntawm cov khoom noj nyoos tiav.

QHOV TSEEB

Feem ntau hais lus, tag nrho cov kev tshawb fawb ntawm cov khoom noj khoom haus tuaj yeem muab sau ua ob lub ntsiab lus tseem ceeb thiab ua rau muaj kev txhawj xeeb ntawm txhua tus tib neeg:

1. Tib neeg kev noj haus yuav tsum muaj tag nrho cov nqaij nyoos. Tsuas yog cov khoom noj uas muaj cov hlwb uas muaj sia nyob muaj txhua yam tsim nyog los ua kom tau raws li qhov xav tau ntawm tib neeg lub cev.

2.Nws muaj ob qho tib si thiab xaiv zaub lub cev hauv qhov xwm txheej. Cov zaub zoo tshaj plaws thiab muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws yog cov txiv hmab txiv ntoo, zaub ntsuab, txiv ntseej, cereals thiab cov hauv paus hniav.

Hauv luv luv, txiv neej nyiam noj qab nyob zoo thaum nws noj tsuas yog rau cov zaub mov nyoos; nws mob heev npaum li nws noj zaub mov siav; thiab nws tuag thaum nws muaj kev noj qab haus huv nkaus xwb. (Thawj tsab, p. 24).

Kaw daim ntawv los ntawm Editor of the Magazine:

Vim lub siab ntawm lub luag haujlwm nws yuav tsis tuaj yeem ua rau Mr. Reinecke teb cov ntawv. Thaum tau txais $ 5 nws yuav xa tuaj rau koj nws tus kheej txhua hnub cov zaub mov nyoos zaub mov-qhia thiab zaub mov txawv rau Tebchaws Meskas thiab Tropics nrog cov lus qhia ua tiav. Cov no tsis nyob hauv phau ntawv. Xa mus rau ... - Ed.

Lub sijhawm dhau los peb tau hais txog qhov tseeb tias tag nrho cov txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab txiv ntoo yog cov khoom noj zoo tshaj plaws ntawm qhov zoo tshaj plaws, nrog rau cov khoom noj khoom haus zoo ib yam. Yog li ntawd, tag nrho "cov ntawv qhia zaub mov" thiab zaub mov txawv rau cov khoom noj nyoos tsis muaj kev tshawb fawb lossis khoom noj muaj txiaj ntsig. Txawm tias tus neeg tsis paub qab hau tshaj plaws tuaj yeem tsim nws tus kheej txoj kev noj zaub mov, coj los ntawm kev txiav txim siab ntawm nws txoj kev qab los noj mov thiab nws txoj kev xav ntawm saj.

Thaum tau txais lub Ob Hlis qhov teeb meem ntawm Phau Tsom Faj, kuv tau sau ib tsab ntawv mus rau Tus Thawj Coj, Kay K. Thomas, ntseeg tias nws yuav zoo siab los tiv thaiv kuv txoj cai yav tom ntej:

Lub Plaub Hlis 21, 1965:

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Nyob zoo Sir,

Nws yog qhov xav tsis thoob uas kuv tau nyeem nyob rau lub Ob Hlis tus naj npawb ntawm "Cia Peb Nyob" ib tsab xov xwm los ntawm Mr. John Martin Reinecke lub npe "Adventures in Raw Foods", uas tus kws sau ntawv tau luam tawm lo lus rau lo lus mottos ntawm lub hau ntawm kuv phau ntawv, "Raw-Eating", thiab tau sawv cev rau lawv raws li nws tus kheej cov ntsiab lus. Thov kho qhov kev nkag siab tsis zoo no hauv koj qhov teeb meem tom ntej thiab ua siab zoo ua cov kauj ruam los tiv thaiv qhov tshwm sim zoo sib xws yav tom ntej.

Arshavir Ter Hovannessian

Hmoov tsis zoo, txog li ib hlis tom qab, kuv tau txais cov lus teb tsis txaus siab hauv qab no, uas txhua qhov kev siv zog tau ua kom ntxuav dawb Mr. Reinecke's literary tsis ncaj ncees:

Peb 12, 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Persia.

Nyob zoo Sir:

Hais txog koj tsab ntawv lub Plaub Hlis 21 peb tau sau rau Mr. John Martin Reinecke rau kev piav qhia thiab qhov no yog qhov nws tau qhia peb;

"Kuv tau tshawb xyuas lub Ob Hlis ib ntus ntawm kuv tsab xov xwm thiab pom tias tsis muaj qhov chaw uas kuv tau luam tawm lo lus ib feem ntawm Mr. Ter Hovannessian cov lus qhia. Tag nrho kuv cov lus hais txog cov khoom noj nyoos yog kuv tus kheej xav thiab cov lus sau los ntawm 25 xyoo ntawm kev paub thiab kev kawm. Yog hais tias kuv tau ua tej nqe lus zoo ib yam li nws, ces nws yog ib txwm coincidental thiab tsis txhob txwm.

'Kuv xav tias kuv muaj ib qho ntawm cov ntawv sau tag nrho ntawm cov phau ntawv noj nyoos hauv lub tebchaws, thiab ntawm lawv kuv pom ib daim qauv ntawm nws phau ntawv me.

Yog tias kuv tau luam tawm ntawm nws, kuv yuav muab credit rau nws. Kuv nco qab tias nws phau ntawv tau muab rau kuv los ntawm ib tug phooj ywg txog ib xyoos dhau los; thiab hais tias kuv xa mus rau Mr. Ter-Hovannessian $10 rau nws xa kuv ib phau ntawv ntxiv rau kuv cov phooj ywg. Qhov ntawd yog ib hlis dhau los. Txog niaj hnub no kuv tsis tau hnov los ntawm Mr. Ter Hovannessian los yog nyiaj. Yog hais tias nws tsis xav xa nws phau ntawv rau kuv, ces nws yuav tsum rov qab kuv cov nyiaj, vim kuv tsuas yog hais txog kev ua siab zoo thiab kev zoo ntawm kev nthuav tawm cov txiaj ntsig ntawm cov khoom noj nyoos uas cawm kuv txoj sia 25 xyoo dhau los.'

(kos npe) John Martin Reinecke "Raws li qhov xwm txheej thiab hauv saib ntawm Mr. Reinecke cov lus hais tias nws tsis tsim nyog cov lus qhia ntawm lub hau ntawm koj phau ntawv, "Raw-Eating", peb tau ua tsis tau. kev kho nyob rau hauv LET'S LIVE Magazine.

(kos npe) KAY THOMAS, Editor-Publisher.

Hauv kev teb rau cov lus tsis txaus ntseeg no kuv tau xa tsab ntawv hauv qab no:

Peb 27, 1965 :

Mr. Kay Thomas, Editor-Publisher. Nyob zoo Sir:

Kuv thov txim qhia rau koj tias kuv tsis suav koj cov lus teb ntawm Tsib Hlis 12 rau kuv tsab ntawv ntawm Lub Plaub Hlis 21 yog qhov txaus siab.

Kuv tuav koj cov ntawv xov xwm lub luag haujlwm rau Mr. Reinecke qhov kev tsis ncaj ncees ntawm kuv cov kev xav thiab cov lus qhia thiab muaj cai thov kev txaus siab.

Koj sim ua pov thawj rau pej xeem kev dag ntxias los ntawm Mr. Reinecke, leej twg txuas ntxiv muag kuv txoj kev xav ntawm tsib duas las ib daim. Kuv txoj kev sib tw yog qhov tseem ceeb ntawm cov kev quab yuam.

Hais txog $10.00, uas Mr. Reinecke hais tias nws tau xa mus kuv nrog kev txiav txim rau cov phau ntawv, Kuv thov txim hais tias kuv tsis tau txais nyiaj los yog tsab ntawv los ntawm nws.

ATERHOV

Cov ntawv xov xwm no tau xaus thaum Mrs. Bulbeck tau ua siab zoo uas tau xa kuv lub Plaub Hlis tus lej ntawm "Cia Peb Nyob" Magazine, uas, raws li nws tau qhia saum toj no, muaj ntau qhov piv txwv ntawm kev sau ntawv tsis ncaj ncees. Kuv tso nws rau tus nyeem ntawv txiav txim siab seb qhov "zoo sib xws" ntawm kuv cov ntawv sau thiab Mr. Reinecke cov lus yog qhov sib txuam lossis txhob txwm tshaj tawm.

Tus editor tsis tuaj yeem tuav lub luag haujlwm ntawm nws lub xub pwg nyom, vim nws tau paub txog kuv phau ntawv, uas twb tau tshuaj xyuas hauv nws cov ntawv xov xwm ntau lub hlis dhau los, thaum Mr.
Reinecke tsuas yog ua rau qhov teeb meem tsis zoo los ntawm kev zam txim thiab kev tsis txaus siab. Raws li cov lus nug tsis tseem ceeb ntawm kaum duas las uas nws hais tias tau xa tuaj rau kuv, kuv tshaj tawm thov kom paub lub npe ntawm lub txhab nyiaj lossis txoj kev uas nws tau liam tias tau xa kuv cov nyiaj, uas kuv tsis muaj ntaub ntawv dab tsi.

Tag nrho cov lus pom zoo ntawm cov khoom noj tshwj xeeb yuav tsum tau muab tshem tawm tag nrho deb ntawm lub ntsej muag ntawm lub ntiaj teb. Tib neeg yuav tsum paub meej tias COV KHOOM NOJ QAB HAUS HAUJ LWM NO YUAV TSUM TAU TXAIS NYIAJ NYIAJ LAWM thiab tus txiv neej ntawd tsis yog CARNIVOROUS. Tsis tas li ntawd, cia txhua tus neeg noj txhua yam uas nws nyiam thiab nyob rau hauv txhua yam uas nws xav tau. Qhov no yog qhov teeb meem ntawm tus kheej saj.

Peb cov "dieticians" tau tsis meej pem lub hlwb ntawm cov neeg uas muaj cov npe ntev ntawm cov zaub mov txawv thiab cov zaub mov, uas ntau tus neeg xav tias kuv, ib yam nkaus, yog cov kwv tij ntawm "cov kws tshaj lij", thiab yog li ntawd lawv feem ntau sau ntawv rau kuv kom nug txog kev noj haus. zaub mov ntuj. Ntawm no kuv xav muab lub sijhawm los muab cov lus teb rau lawv txhua tus.

Txij no mus, yuav tsum tsis muaj ib qho kev noj zaub mov tshwj xeeb ntxiv lawm, cov lus pom zoo lossis cov sijhawm teem sijhawm rau leej twg. Tib neeg yuav tsum noj txhua yam uas nws xav tau, thaum twg nws ua tau thiab ntau npaum li qhov nws xav tau, ib yam li txhua yam muaj sia nyob, los ntawm tus ntsaum mus rau tus ntxhw Lwm yam tsiaj, txawm li cas los xij, feem ntau yuav tsum txaus siab rau cov khoom zoo li no. muaj rau lawv; Sib piv clover, quav nyab,

roob hav, ntoo nplooj thiab suab puam pos nrog nplej, ceev, zaub thiab txiv hmab txiv ntoo.

Tus neeg noj nqaij nyoos tuaj yeem noj ib hnub ib zaug lossis kaum zaug hauv ib hnub; nws muaj peev xwm pub ntawm ib hom txiv hmab txiv ntoo lossis ib puas yam. Los ntawm qhov pom ntawm kev noj qab haus huv nws ua rau tsis muaj qhov sib txawv, vim hais tias txhua tus neeg cov zaub mov nyoos noj nyias nyias muab cov zaub mov tiav hauv nws tus kheej. Tus neeg noj nqaij nyoos yuav tsum tsis yog los ntawm cov npe ntawm "kev tshawb fawb" lossis "kev noj haus" cov lus pom zoo, tab sis los ntawm kev xav tau ntawm nws txoj kev qab los noj mov thiab palate, uas yuav ib txwm yog nws cov lus qhia tsis txaus ntseeg hauv kev xaiv cov khoom noj ntuj. Qhov tseeb tshaj plaws, txoj kev nyab xeeb tshaj plaws thiab qhov yooj yim tshaj plaws yog noj peb cov zaub mov hauv lub xeev uas ntuj tau npaj thiab nthuav tawm rau peb, tsuas yog rub nws hauv qab peb cov hniav. Tab sis yog tias leej twg muaj sij hawm thiab kev lom zem los npaj zaub nyoos thiab lwm yam tais diav sib xyaw, nws yuav tsum noj lawv
tam sim ntawd tom qab kev npaj, txwv tsis pub nyob rau hauv lub sij hawm ntawm lub sij hawm txiv neej yuav raug tsav mus rau tshiab degenerations ntawm cov khoom noj.

Tib neeg yuav tsum tsis txhob nyeem cov phau ntawv uas cuam tshuam nrog etiology ntawm tus kheej cov kab mob, kuaj mob, kho mob, tshuaj, vitamins, minerals, proteins, hydrotherapy, electrotherapy thiab lwm yam kev kawm, vim hais tias tag nrho cov kab mob tshwm sim los ntawm ib qho ua rau thiab muaj ib txoj hauv kev kho. .

Ntau tus neeg tsis noj nqaij, thiab txawm tias tsis yog neeg tsis noj nqaij, uas sim haus ib me ntsis txiv hmab txiv ntoo ntau dua li niaj zaus muaj qhov xav tias lawv tus kheej yog cov neeg noj nyoos. Txawm li cas los xij, tsis muaj leej twg tuaj yeem xav txog nws tus kheej yog tus neeg noj nqaij nyoos yog tias nws noj ib pluag mov hauv ib hlis, vim tias txoj kev ntawd nws yuav tsis muaj peev xwm tso nws tus kheej tawm ntawm kab mob. Qhov no yog vim hais tias nyob rau hauv thawj theem ntawm raw-noj ib co ntawm cov kab mob tej zaum yuav poob mus rau hauv ib lub xeev ntawm dormancy thiab ncua lawv lub neej nyob rau hauv cov mob no ntev heev. Tsuas yog ib pluas mov noj ib hlis xwb thiaj li yuav txaus los txhawb lawv thiab them nyiaj rau lawv kom rov ua dua. Sai li tus neeg noj nqaij nyoos noj cov zaub mov siav, nws muaj tseeb muab cov kab mob no nrog cov khoom noj tshiab thiab muab lawv txoj sia tshiab. Yog li ntawd, thaum ib tug neeg tsis muaj peev xwm tso nws tus kheej tawm ntawm cov kab mob, nws yuav tsum

nrhiav qhov ua rau hauv cov kev txhaum qee zaus thiab tsis muaj lwm lub quarter. Yuav tsis muaj kev ncaj ncees rau txhua qhov kev ua txhaum cai ntawd.

Ib qho kev sib cav tsis zoo tshaj plaws tawm tsam kev noj cov nqaij nyoos, uas qee zaum ncav cuag kuv los ntawm qee lub tebchaws sab qaum teb thiab tshwj xeeb tshaj yog los ntawm Askiv, yog qhov tsis sib xws ntawm huab cua. Ntev npaum li tus txiv neej muaj peev xwm nrhiav tau ib txhais tes ntawm cov nplej nyoos, tsis muaj lus nug txog qhov tsis txaus ntawm cov khoom noj hauv lub tebchaws twg los xij. Tsis tas li ntawd, nyob rau hauv qhov kev pom ntawm qhov tseeb tias cov zaub mov siav tsis muab cov khoom noj tsawg tshaj plaws rau tib neeg lub cev, yuav tsum muaj cov khoom noj txaus txaus hauv txhua cheeb tsam ntawm lub ntiaj teb yog tias tib neeg tswj hwm lawv tus kheej thiab txhawb txoj sia. Los ntawm kev tshem tawm cov zaub mov siav los ntawm peb cov khoom noj, peb tsis cuam tshuam dab tsi los ntawm cov khoom noj muaj txiaj ntsig ntawm peb cov khoom noj; ntawm qhov tsis sib xws, peb tso peb tus kheej ntawm cov khoom lom thiab tsis zoo. Lub ntsiab lus tag nrho ntawm qhov tseeb no tuaj yeem txaus siab los ntawm tus neeg uas tau nyiam cov txiaj ntsig ntawm kev noj nyoos rau ntau xyoo. Tag nrho cov "scientific" postulates los ntawm biologists sim sawv cev rau cov zaub mov siav raws li kev noj haus tsis muaj txiaj ntsig thiab tsis muaj txiaj ntsig.

Raws li qhov tseem ceeb, lub sijhawm tam sim no muaj qee lub tebchaws qhov twg tib neeg raug kev txom nyem los ntawm "kev tsis txaus" ntawm cov khoom noj khoom haus thiab nyob rau hauv qhov kev hem thawj ntawm kev tshaib kev nqhis, thaum ib qho kev tshaj tawm yog txhua yam uas yuav tsum tau ua kom tiav qhov txuj ci tseem ceeb uas tau tos ntev los ntawm kev coj kev nplua nuj rau hauv lub ntiaj teb. Hmoov tsis zoo, qhov kev tshaj tawm no yooj yim thiab yooj yim hais tias COO DEBASES NATURAL FOODSTUFFS THIAB hloov lawv mus rau hauv cov khoom phom sij tsis tshwm sim nyob qhov twg, txawm hais tias twb muaj xyoo 1963, kuv tau coj qhov tseeb qhov tsis sib haum xeeb rau txhua tus thawj coj ntawm cov thawj coj thiab kev tshawb fawb. lub ntiaj teb no. Qhov no yog qhov qhia tau hais tias muaj kev nkag siab tob npaum li cas hauv tib neeg niaj hnub no hauv kev tsis paub, kev xav tsis zoo, kev ntseeg siab thiab kev quav yeeb quav tshuaj. Cov lus zoo li kev vam meej thiab kev vam meej lub nplhaib hollow thaum lawv siv rau cov neeg uas txawm hais tias txhua yam tau hais thiab sau, tseem tsis kam lees tias kev ua noj ua haus yog kev ua haujlwm tsis zoo thiab tsis zoo.

Lawv hais tias cov kws tshawb fawb biologist tau ua qhov tsis txaus ntseeg hauv lawv txoj kev paub. Zoo li kuv tias lawv nce mus ntxiv, lawv yuav tsum paub tias lawv tsis paub dab tsi. Thiab thaum lawv mus txog theem uas lawv tau lees paub ywj pheej tias tawm tsam qhov kev txawj ntse tiag tiag ntawm lawv tus kheej kev paub tsis muaj ntau tshaj li qhov tsis txaus ntseeg, nws yuav raug lees paub tias lawv tau kawm tiag tiag.

Nws tsis yog ntawm cov kws tshawb fawb txog biologists "tau txais kev paub thiab kev kawm tam sim no" uas peb tuaj hla cov yawg koob yawg koob uas tau ua neej nyob rau hnub nyoog 140 lossis 150 xyoo. Peb ntsib cov neeg zoo li no ntawm qhov chaw ncaj ncees deb ntawm cov chaw loj ntawm kev kawm, nyob rau hauv lub xub ntiag ntawm qhov xwm txheej, qhov chaw uas lawv muaj kev tiv thaiv ib nrab los ntawm kev puas tsuaj los ntawm kev siv tshuaj thiab khoom noj khoom haus ntau dhau. Ntev npaum li cas lawv lub neej yuav zoo dua, yog tias lawv tau dim txawm tias ib nrab degeneration uas lawv cov zaub mov raug tam sim no. Dab tsi ua rau kuv muaj cai thiab ua siab loj los tawm tsam yuav luag txhua qhov kev xav ntawm kev tshawb fawb kho mob tam sim no yog qhov tseeb tias 100 PERCENT RAW EATING HU RAU HAUV TSEV KAWM NTAWV RAU TAG NRHO txhua yam kab mob RADICIAL THIAB SIMULTANEOUSLY. Kev sim, thiab koj yuav tsum ntseeg.

Kuv tsis ua qhov exaggeration thaum kuv suav tias yog neeg tua neeg thiab neeg ua phem rau txhua tus neeg uas, los ntawm qee qhov kev xav zoo nkauj lossis lwm yam, txwv tsis pub cov neeg mob thiab cov khoom siv tsis raug cai - zaub tshiab thiab txiv hmab txiv ntoo - uas tsuas yog siv txoj hauv kev los kho lawv txoj kev noj qab haus huv. . Los ntawm lawv qhov kev tsis txaus siab tsis txaus ntseeg cov "cov kws tshawb fawb tau kawm" ua rau muaj kev tua neeg coob dua li Attila lossis Hitler puas tau ua. Los ntawm lawv cov lus pom zoo ruam lawv tua ntau lab tus tib neeg, nruab hnub thiab hnub tawm, tsis muaj kev pab lossis so. Ntawm cov neeg tsis nco qab zoo li no yog tag nrho cov tuam txhab lag luam thiab cov muag khoom ntawm cov tshuaj, dej haus, luam yeeb, ua kom zoo hauv pem teb, qhob cij, nqaij, khoom qab zib, qab zib, tshuaj yej, kas fes thiab lwm yam khoom raug mob zoo li no. Txhua lub Hoobkas tsim cov khoom tsis zoo li no, degenerated tshuaj ua rau tib neeg muaj kev phom sij ntau dua li cov foob pob atomic.

Kuv thov kom txhua tus tib neeg ua raws li lawv ua tau los pab kuv tshaj tawm cov lus tseeb no los ntawm cov lus hais thiab los ntawm kuv cov ntawv tshaj tawm.

Cov neeg noj nqaij nyoos uas tau txais kev kho mob ntawm lawv cov kab mob yog nyob rau hauv lub luag haujlwm tshwj xeeb los tso cov ntsiab lus ntawm lawv txoj kev rov qab los ntawm kev pov tseg ntawm xov xwm thiab ntawm txhua tus neeg saib xyuas lub luag haujlwm.

Thaum kawg, nws yog lub luag haujlwm tseem ceeb ntawm cov neeg sau xov xwm los tshaj tawm cov ntsiab lus ntawm cov lus hais hauv kab ntawv ntawm lawv cov ntawv xov xwm, thiab xav kom paub tias vim li cas cov tub ceev xwm pheej niaj hnub ua rau lawv tsis muaj zog.

PART peb

Kev Ua tiav ntawm RAW-EATING

Ntau tus nyeem ntawv sau kuv tsab ntawv los nug kuv txog kev ua tiav los ntawm kev noj nyoos. Txhawm rau kom txaus siab rau lawv cov kev xav paub Kuv zoo siab muab qee cov ntaub ntawv tseem ceeb rau lawv.

Ib xyoo tom qab luam tawm thawj ntim ntawm kuv Armenian ua hauj lwm nyob rau hauv 1960, kuv luam tawm ib tug luv luv phau ntawv nyob rau hauv Persian, uas kuv faib 4,000 dawb luam ntawm ntau lub koom haum, tub ceev xwm thiab xovxwm. Cov ntawv xov xwm thiab cov ntawv xov xwm ntawm Tehran tau muab phau ntawv zoo siab txais tos thiab ntau ntawm lawv tau sau cov tshuaj xyuas ntev hauv qhov kev sib txuas.

Phau ntawv tau txais kev saib xyuas ntau hauv Tsev Hais Plaub voj voog. Cov Tus txiv ntawm nws tus poj huab tais Shams Pahlavi, Mr. Mehrdad Pahlbod, tam sim no Minister of Culture, tau caw kuv mus rau nws qhov chaw nyob thiab qhia kuv tias kuv phau ntawv tau txais kev qhuas los ntawm Shah (tus huab tais MohamadReza Pahlavi), uas tau qhia nws kom ua ntxiv. nug txog qhov kev kawm. Kuv txaus siab sau tseg tias kuv tau muaj rau lossis xya qhov kev sab laj nrog Mr. Pahlbod. Tus Secretary General ntawm Red Lion thiab Sun Society, Dr. Abbas Naficy, thiab Tus Thawj Coj ntawm Khajenouri Maternity Hospital, Dr. AbulGhasem Naficy,

thiab ob peb lwm tus kws tshaj lij tau qhuas kuv qhov kev xav thiab tau cog lus rau kuv tias lawv txoj kev koom tes.

Cov lus qhia tau muab coj los coj ntau tus menyuam hauv ib lub tsev menyuam ntsuag los ntawm kev noj nqaij nyoos. Tsis tas li ntawd, cov hauv paus ntsiab lus ntawm kev noj zaub mov nyoos yuav tsum raug coj los siv rau hauv kev kho mob ntawm cov neeg mob hauv ib lub tsev kho mob me nyuam yaus thiab hauv kev hloov kho cov khoom noj khoom haus ntawm ib lub hnub yug. Hmoov tsis zoo, hauv kev xyaum kuv tau ntsib nrog ntau yam teeb meem. Tsis ntev kuv tau ntsib nrog ib pab tub rog loj ntawm cov kws kho mob thiab cov thawj coj, uas kuv yuav tsum tau ua rau cov tswv yim tshiab. Qhov no tsis yog ib txoj haujlwm yooj yim. Tag nrho cov xwm txheej tau ncua mus rau qhov uas kuv nkees nkees thiab tso tseg qhov kev sim siab nrog kev khuv xim heev.

Qhov kev ua tsis tiav no yog qhov tsis txaus ntseeg ntau dua, vim tias kuv tau pom nyob ze li cas, raws li kev noj zaub mov tsis zoo, cov menyuam mos hauv cov chaw zov me nyuam tseem tsis muaj zog thiab mob, thaum nyob hauv tsev kho mob lawv cia siab rau cov vitamins, tshuaj lom thiab tsiaj proteins. kev cawm dim los ntawm txoj kev tuag cov menyuam yaus uas tsis muaj zog, tawv nqaij uas, tsis muaj leej niam lub mis thiab cov khoom noj, muaj mis nyuj qhuav thiab qhob cij dawb ua lawv lub hauv paus. Needless ntxiv, tsis yog ib qho kev xav tau muab rau qhov tsim nyog ntawm cov khoom noj khoom haus tsis zoo, tsis muaj qab hau.

Tab sis cov kev sib cuag no, nrog rau kuv lub xub ntiag nyob hauv ntau lub rooj sib tham kho mob, tau qhia kuv ntau yam tseem ceeb. Ua ntej thiab qhov tseem ceeb tshaj plaws, kuv pom tau hais tias txawm hais tias cov kev xav tau muab los ntawm kuv yog cov kev cai yooj yim tshaj plaws ntawm cov xwm txheej, lawv tau zom thiab sib xyaw ua ke los ntawm cov tib neeg uas muaj kev kawm siab tau zoo los ntawm kev ywj pheej ntawm kev txiav txim siab thiab kev ywj pheej ntawm lub siab. Ib tug neeg ntawm kev txawj ntse nruab nrab tsis tuaj yeem xav txog qhov ua tau tias tus neeg ua haujlwm tuaj yeem tuaj yeem hloov kho tag nrho cov kev tshawb fawb kho mob niaj hnub no thiab cuam tshuam cov kev xav noj zaub mov tam sim no hauv ntiaj teb kev tshawb fawb.

Tias yog vim li cas kuv thiaj txiav txim siab tshaj tawm cov ntsiab lus hauv lus Askiv thiab xa nws mus rau cov xim ntawm lub siab tshaj plaws scientific thiab nom tswv voj voog. Kev kov yeej cov teeb meem loj heev, kuv tau ua haujlwm 16 teev hauv ib hnub los sau phau ntawv, tom qab ntawd kuv tau muab nws txhais ua lus Askiv thiab luam tawm hauv

1963. Tom qab ntawd kuv tau muab 3,000 qhov chaw nyob los ntawm ntau phau ntawv siv thiab xa li 4,000 phau ntawv pub dawb rau txhua tus thawj coj hauv ntiaj teb, thiab mus rau cov tsev kawm qib siab, cov chaw tshawb fawb, cov koom haum thoob ntiaj teb, thiab cov ntawv xov xwm thiab cov ntawv xov xwm niaj hnub. Kuv tau kos npe rau feem ntau ntawm cov phau ntawv thiab txuas ib tsab ntawv nrog rau txhua tus. Kuv xav tias qhov no yog txoj kev nrawm tshaj plaws thiab tsim nyog tshaj plaws ntawm kev tshaj tawm kuv cov tswv yim thoob plaws qhov ntev thiab dav ntawm lub ntiaj teb.

Cov txiaj ntsig tau dhau kuv qhov kev cia siab tshaj plaws. Ntau txhiab tus ntawv thiab ntawv xov xwm tau txais los ntawm kuv nyob rau ob peb lub hlis tom ntej no ua rau kuv tsis ntseeg tias kuv phau ntawv tau raug nyeem nrog kev txaus siab los ntawm txhua tus thawj coj thiab cov thawj coj hauv ntiaj teb, ntau tus neeg tsis kam lees paub qhov tseeb ntawm kuv lub tswv yim.

Nyob rau hauv xyoo tas los no, kuv tsis tau tsuas yog tso tseg kuv cov kev ua ub no xwb, tab sis kuv kuj tau tso tseg tag nrho kuv tus kheej kev lag luam thiaj li mob siab rau kuv cov phau ntawv hnub thiab hmo ntuj. Txawm li cas los xij, coj txawv txawv, muaj cov neeg xav tias kuv tau tawm ntawm kuv lub siab, tsuas yog vim tias, es tsis txhob siv nyiaj ntau thiab ua rau kuv lub sijhawm noj, haus thiab ua kev zoo siab, kuv siv tag nrho kuv cov nyiaj khaws tseg rau kev tshaj tawm cov phau ntawv. , uas kuv muab faib rau txhua tus dawb xwb.

Tab sis ntawm kuv qhov kev xav, tsis muaj kev txaus siab hauv lub neej ntau dua li qhov kev txaus siab los ntawm kev ua haujlwm tsis zoo rau peb cov phooj ywg. Cov neeg tsim cov tsev palatial thiab zoo siab los ntawm lawv qhov pom. Tam sim no, txhua tsab ntawv zoo siab, kev txaus siab thiab ua tsaug uas kuv tau txais txhua hnub los ntawm txhua qhov chaw ntawm lub ntiaj teb no muaj txiaj ntsig tag nrho ntawm lub tsev rau kuv. Thiab thaum tsab ntawv yog los ntawm ib tug uas tau kho los ntawm ib tug mob hnyav los ntawm kuv cov lus qhia thiab tus uas saib kuv ua nws tus Cawm Seej, tsis muaj kev khi lossis kev txwv rau kuv txoj kev zoo siab, uas tau txhim kho txhua yam ntxiv los ntawm kev xav tias txhua yam no tau ua. ua yam tsis muaj nqi them txhua yam.

Kuv tus ntsuj plig raug kev txom nyem nruab hnub thiab hmo ntuj thaum kuv pom tib neeg tuag nyob txhua qhov chaw vim qhov uas hu ua kev tuag uas tsis xav txog. Kuv pom tseeb tias cov neeg ntawd TSIS TUAG; lawv dag lawv tus kheej rau qhov ua rau lub plateful ntawm unnatural thiab dag

zaub mov. Kuv lub siab los ntshav thaum kuv pom ib tug niam uas txaus ntshai snatching deb ntawm nws tus me nyuam dawb huv cov txiv hmab txiv ntoo noblest thiab thrusting rau hauv nws txhais tes cov mov, mis nyuj thiab nqaij uas tuag taus.

Hauv kuv thawj phau ntawv Askiv, kuv tau luv luv kov yuav luag txhua tus teeb meem cuam tshuam. Hauv phau ntawv no, kuv tau nthuav qhia qee qhov ntawm kuv cov lus dhau los thiab tau hais txog ntau cov lus nug tseem ceeb ntawm qhov ntev dua, ua rau cov ntsiab lus nkag siab dua rau cov pej xeem. Ua ntej nqa phau ntawv mus rau qhov xaus, txawm li cas los xij, kuv yuav tsum xav paub tus neeg nyeem nrog kev txais tos raws li kuv thawj phau ntawv Askiv, nrog rau kuv cov ntawv tshaj tawm.

Daim ntawv luam ntawm kuv tsab ntawv xa mus rau cov thawj coj thiab lwm cov thawj coj hauv ntiaj teb

Thov qhuas kuv los ntawm kev lees txais ib daim qauv dawb ntawm kuv phau ntawv hu ua "Raw-Eating". Kuv vam thiab cia siab tias koj yuav pom tias nws muaj peev xwm ua rau mob siab rau ob peb teev ntawm koj lub sijhawm muaj nuj nqis rau kev nyeem phau ntawv.

Los ntawm kev hais txog cov zaub mov siav raws li tib neeg cov zaub mov noj, tib neeg tag nrho tau ua qhov tsis pom kev ntawm txoj kev tuag mus rau kev puas tsuaj.

Kev txais yuav cov tswv yim thiab cov lus pom tau nthuav tawm hauv phau ntawv yuav muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws rau kev noj qab haus huv ntawm koj lub tebchaws.

Ob peb daim ntawv theej thiab rho tawm los ntawm cov lus teb tau txais:

Tsab ntawv los ntawm Nws Tus Thawj Kav Tebchaws Amir Abbas Hoveyda, Tus Thawj Kav Tebchaws ntawm Persia:

Tehran, Kaum Ib Hlis 18, 1965

Mr. AT Hovanessian,

“Kuv tau txais koj tsab ntawv thiab phau ntawv uas koj tau xa nrog nws. Thaum tu siab rau qhov tseeb vim muaj kev kub ntxhov ntau dhau ntawm kev ua haujlwm kom txog thaum tsis ntev los no kuv nrhiav tsis tau qhov kev lom zem los nyeem koj phau ntawv, kuv ua tsaug ntau uas tau qhia rau kuv. "

(Sau npe) AMIR ABBAS HOVEYDA, Tus Thawj Kav Tebchaws.

***

Asmeskas Embassy, Lub Rau Hli 29, 1964.

Nyob zoo Mr. Aterhov:

Koj tsab ntawv ntawm Lub Peb Hlis 28, 1964, xa mus rau Thawj Tswj Hwm Johnson tau txais ntawm Tsev Dawb, nrog rau cov ntawv nyob hauv koj phau ntawv, 'RAW-EATING'.

Embassy tau qhia kom xa mus rau Thawj Tswj Hwm txaus siab rau koj txoj kev xav hauv kev muab sijhawm rau nws pom koj phau ntawv.

WALTER G. RAMSAY,

Cov neeg ua haujlwm pab rau Ambassador, Tehran.

***

Windsor Castle, Lub Plaub Hlis 27, 1964

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Kuv tau txib Huab Tais los ua koj tsaug rau koj tsab ntawv rau Huab Tais Tub Vaj Ntxwv ntawm Wales, thiab rau cov ntawv luam ntawm phau ntawv uas koj tau sau.

Huab Tais xav tias nws zoo heev rau koj xa phau ntawv no mus rau nws tus tub, thiab kuv yuav xa koj tus poj huab tais ua tsaug.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, England.

***

Paris, 29 AW. Xyoo 1964

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez aimablement chaw nyob.

Monsieur le Thawj Tswj Hwm de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Signature) Secretaire Particulier.

***

Moscow, Lub Rau Hli 21, 1964.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Kuv lees paub ua tsaug rau qhov tau txais koj phau ntawv 'RAW FOOD YOG LUB TSEV KAWM NTAWV ', uas kuv tab tom perusing nrog kev txaus siab.

S. KURASHOV, Minister of Public Health, ussr.

***

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes kev txhawb zog je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute xav.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef ntawm Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11'" Aug, 1964.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Nrog kev zoo siab heev kuv tau txais koj phau ntawv zoo kawg nkaus 'RAW-Eating'. Lub npe ntawm phau ntawv ua rau kuv xav paub tob txog nws cov ntsiab lus.

Tom qab ntawv kuv ntseeg txhua qhov tseeb uas koj tau sau rau hauv phau ntawv ...

Phau ntawv muaj nuj nqis heev rau kuv. Kuv khaws cia ua ib qho khoom plig uas tsis nco qab los ntawm koj.

Tam sim no, kuv thov kom koj tso cai los txhais phau ntawv no ua lus Qhab Meem kom nws muab txiaj ntsig zoo tshaj plaws rau kuv lub tebchaws. Kuv vam tias koj qhov kev tshawb pom tshiab ntawm kev tshawb fawb tshiab yuav ua rau muaj kev hloov pauv tshiab rau kev ciaj sia ntawm tib neeg tag nrho.

CHUON NATH JOTANNANO,

Thawj Tswj Hwm Vaj Qhia nyob rau Cambodia.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

Monsieur,

En accusant reception de votre manuel 'RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le Thawj Tswj Hwm du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

LUB HNUB NO, Lub Rau Hli 1, 1964.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Ua tsaug rau koj xa ib daim ntawv luam ntawm koj phau ntawv tsis ntev los no rau kuv. kuv saib

xa mus rau ob peb teev dawb thaum kuv yuav muaj sijhawm los nyeem nws hauv qee qhov nthuav dav.

RICHARD W. REUTER, Tus Pabcuam Tshwj Xeeb rau Thawj Tswj Hwm thiab Tus Thawj Coj, Food For Peace, USA

***

Luxembourg, Tsib Hlis 13, 1964.

Nyob zoo Sir,

Lawv Cov Nom Tswv Huab Tais Yes Xus Pleev thiab Huab Tais Yes Xus Pleev, Huab Tais Tswv Ntuj ntawm Luxembourg, xav kom kuv lees txais koj tsab ntawv zoo hnub tim 23 lub Peb Hlis Ntuj xyoo 1964, uas koj tau xa lawv koj phau ntawv 'Raw-Eating'.

Lawv cov Royal Majesty tau kov heev los ntawm kev saib xyuas zoo thiab hais kom kuv xa koj mus. Lawv zoo heev ua tsaug. Lawv yuav nyeem koj phau ntawv nrog kev txaus siab heev.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, Lub Yim Hli 18, 1964.

Nyob zoo Mr. Hovannessian,

Kuv tau nyeem nrog kev txaus siab koj tsab ntawv ntawm Tsib Hlis 12 nrog rau ntim ntim ntawm 'Raw- Noj'. Nws yog ib qho kev xav zoo heev uas koj tau ua rau tib neeg tag nrho, thiab kuv xav tias nws tsim nyog tau txais kev saib xyuas zoo los ntawm cov neeg uas txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv ntawm peb tus kheej thiab cov tiam tom ntej. Thov lees txais kuv ua tsaug rau koj txoj kev xav hauv kev xa kuv cov ntim no.

CHEN CHENG, Thawj Pwm Tsav Tebchaws ntawm Tuam Tshoj.

***

Teheran, Kaum Ib Hlis 18, 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer los yog Thawj Tswj Hwm Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Transport House, London, Lub Plaub Hlis 29, 1964.

Nyob zoo Mr. Hovannessian,

Nws yog ib qho zoo heev uas koj xa tuaj rau kuv ib daim ntawv dawb ntawm koj phau ntawv 'RAW-EATING', Kuv yuav tsum coj thawj lub sijhawm ntawm kev kawm cov ntsiab cai ntawm kev noj haus uas koj hais.

AL WILLIAMS, General Secretary,

LUB PARTY

***

Washington, Tsib Hlis 15, 1964.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Ua tsaug rau koj daim ntawv theej ntawm koj phau ntawv, Raw-Eating', uas kuv nyuam qhuav dhau los:y tau txais. Nws cov ntsiab lus tau raug sau tseg, thiab kuv txaus siab rau koj qhov kev xav hauv kev xa nws.

JOHN M. Bailey, Tus Thawj Coj, DEMOCRATIC NATIONAL COMMITTEE.

***

Berne, Lub Ob Hlis 26, 1964.

Yawg,

Peb lees paub qhov tau txais thiab xav ua tsaug rau koj rau ib daim qauv ntawm koj phau ntawv teev npe:

Raw-Eating (kev soj ntsuam dav dav). Txhua tus neeg yuav tsum paub txog cov khoom siv raw ntawm nws lub cev,' uas peb tau nyeem nrog kev txaus siab.
Nrog peb kev qhuas,

SWISS FEDERAL PUBLIC HEALTH SERVICE,

Tus Thawj Saib Xyuas Khoom Noj Khoom Noj, RUFFI.

***

Port-au-Prince, lub Xya hli ntuj 16, 1964.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Ua tsaug ntau rau koj phau ntawv hu ua 'Raw-Eating'. Phau ntawv no yuav tsum tau nyeem los ntawm npog rau npog vim nws tau daws teeb meem uas yuav ua rau muaj txiaj ntsig zoo rau kuv lub tebchaws loj.

Kuv vam tias koj cov lus pom zoo hauv phau ntawv yuav ua tau raws li qhov cov kev xav tau ntawm txhua tus thiab yuav yog tus muag khoom zoo tshaj plaws rau xyoo no.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, Tus Tuav Ntaub Ntawv ntawm STATE,

Republique d'Haiii.

***

Berlin, Lub Rau Hli 4, 1964.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Thawj Tswj Hwm ntawm German Democratic Republic, Walter Ulbricht, qhia nws txoj kev ua tsaug tshaj plaws rau phau ntawv uas koj tau xa tuaj rau nws.

Raws li ib txwm muaj, koj cov lus yuav raug thuam hauv kev nthuav dav - ntau ntawm nws muaj tseeb yog qhov tseem ceeb ntawm txhua qhov kev txhawj xeeb ntawm tus kws kho mob tshwj xeeb: tus kws kho mob, tus kws paub txog zaub mov noj, thiab lwm yam. Txawm li cas los xij, peb pom zoo nrog koj tias txhua qhov kev siv zog yuav tsum tau ua kom muaj lub suab zoo ntawm cov khoom noj khoom haus.

Tsoom fwv ntawm German Democratic Republic, thiab tshwj xeeb tshaj yog Ministry of Health, ua tib zoo mloog rau lo lus nug no. Txhawm rau tsim kom muaj kev noj qab haus huv ntawm kev ua neej nyob, ib pawg neeg tau tsim los ntawm lig, ib qho ntawm nws cov khoom yog qhov nrov ntawm cov ntsiab cai ntawm kev noj haus kom raug.

HUTH, Chief Adviser, Chancellery of State.

***

La Habana, 24 de agosto de 1964.

Tus kws kho mob kwv yees:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las tswv yim y orientaciones valiosas quesu experiencia en estrame materia nosta .

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

La Paz (Bolivia), Lub Xya Hli 10, 1964.

Ua tsaug ntau ntau rau daim ntawv theej ntawm koj phau ntawv ntawm 'Raw Noj'. Kuv tseem tsis tau nyeem nws dhau, thiab tsuas yog dhau mus dhau qee tshooj. Cov tswv yim uas koj qhia hauv lawv tau txhawb nqa txawm tias muaj teeb meem. Kuv tseem tsis tau nyob hauv txoj haujlwm ntawm kev tawm tswv yim rau lawv, tab sis kuv xav qhia rau koj txog kev txais tos ntawm koj phau ntawv thiab kev txaus siab uas nws tau ua rau kuv.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Minister of Public Health.

***

Beograd, Lub Plaub Hlis 20, 1964.

Qhov no yog ua tsaug rau koj xa kuv daim ntawv pub dawb ntawm koj phau ntawv hu ua 'RAW-EATING', uas yuav ua rau muaj kev txaus siab ntawm cov neeg uas txhawj xeeb txog cov teeb meem ntawm kev noj zaub mov txaus.

MOMA MARKOVICH ***, Tsoom Fwv Teb Chaws Tus Tuav Ntaub Ntawv rau Kev Noj Qab Haus Huv thiab Txoj Cai Social.***

***

Cov ntawv txhawb zog thiab kev ris txiaj kuj tau txais los ntawm cov neeg hauv qab no:

Poj huab tais ntawm Netherlands; Vajntxwv Denmark; tus huab tais ntawm Sweden; tus huab tais ntawm Belgium; Antonio Segni, Thawj Tswj Hwm ntawm Koom pheej ntawm Ltalis; Adolf Scharf, Thawj Tswj Hwm ntawm Austria; Fransico Orllch, Thawj Tswj Hwm ntawm Costa Rica; S. Radhakrishnan, Thawj Tswj Hwm ntawm Is Nrias teb; de Lisle, Governor-General ntawm Australia; Urho Kekkonen, Thawj Tswj Hwm ntawm Finland; Eamon de Valera, Thawj Tswj Hwm ntawm Ireland; P. Van de Calseyde, MD Tus Thawj Coj ntawm World Health Organization, Copenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Minister of National Health thiab Welfare, Canada; CH.
Shapirah, Minister of Interior, Israel; Alfonso Ponce Archila, Minister of Health, Guatemala; Abbebe Retta, Minister of Public Health, Ethiopia; Yuichi Saito, Chief Liaison Officer, Ministry of Health thiab

Kev noj qab haus huv, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Minister of Health thiab Labour, Gujarat, Is Nrias teb; MacEntee, Minister of Health, Ireland; Marga AM Klompe, Minister of Health, Netherlands; Giorgio Borg Olivier, Tus Thawj Kav Tebchaws ntawm Malta; Gudrun Sanz thiab Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Sweden; J. Grimond, Leater ntawm Liberal Party London; Pierre Werner, Tus Thawj Kav Tebchaws ntawm Luxembourg; Sean F Lemass, Tus Thawj Kav Tebchaws ntawm Ireland; Robert G. Menzies, Prime Minister ntawm Australia; Mehdi Nawaz Jung, Tus Thawj Kav Tebchaws ntawm Gujarat, Is Nrias teb; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Tus Thawj Kav Tebchaws ntawm Madras, Is Nrias teb; SK Patil, Minister of Food thiab Agriculture, Is Nrias teb; PC Sen, Tus Thawj Kav Tebchaws ntawm West Bengal, Is Nrias teb; William Gopallawa, Governor-General ntawm Ceylon; Lester Pearson, Tus Thawj Kav Tebchaws Canada; Sampurnanand, Tus Thawj Kav Tebchaws ntawm Rajastan, Is Nrias teb; Shri Partap Singh Kairon, Tus Thawj Kav Tebchaws ntawm Punjab, Is Nrias teb; Robert Fraser, Independent TV Authority, London: Mr.

Sarnoff, Thawj Tswj Hwm, National Broadcasting Company, New York, thiab lwm yam ntawm...

Cov ntawv tau raug xa mus rau ntau lub tebchaws tab sis raws li koj pom, qee cov ntawv xa mus rau cov nom tswv ntawm cov teb chaws tsis muaj zog nrog kev tshaib plab thiab kev txom nyem thiab lwm yam teeb meem vim lawv txoj cai tsis raug cai, txaus ntshai thiab tiv thaiv kev ywj pheej, yog li yog lawv hloov lawv txoj kev. thiab pab lawv cov neeg ces lawv thiaj ua tau ib haiv neeg nplua nuj thiab muaj kev thaj yeeb nyab xeeb. Raw Veganism yog qhov tseem ceeb rau lawv yog tias lawv hloov lawv txoj kev.

Cov ntawv ceeb toom hauv qab no tau tshaj tawm hauv lub cev raug cai ntawm Vegan Society, Great Britain (Cuaj Hlis 1964): "Qhov kev poob siab ntawm nws tus tub 10-xyoo thiab 14-xyoo-laus tus ntxhais los ntawm qhov nws tau los paub txog kev noj zaub mov tsis zoo, ua Arshavir Ter Hovannessian ua kev kawm tob txog kev noj haus - qhov tshwm sim yog nyob rau hauv 'RAW-EATING', ib phau ntawv (7/2d) peb zoo siab tau txais los ntawm Tehran.

Nyob rau hauv ib txoj kev ntseeg nws rhuav tshem yuav luag tag nrho peb cov tswv yim ua ntej Txog kev noj zaub mov, thiab txawm tias vegans, nrog rau lawv cov zaub mov siav, yuav hnov me ntsis shaken.

Tsis muaj qhov tsis muaj tseeb txog cov vitamins hluavtaws thiab tej zaum hauv nws txoj kev ua raws li cov zaub mov nyoos nws yuav tau qhia txoj hauv kev ntawm cov vitamin B12 thiab lwm yam 'tseem ceeb' cov vitamins.

Peb tsis tuaj yeem muab nws cov lus sib cav, tab sis hauv nws tus ntxhais, muaj rau xyoo Anahit, uas tsis tau noj ib zaug ib zaug ntawm cov zaub mov siav lossis degenerated hauv nws lub neej, yog qhov pov thawj ntawm kev ua tau zoo ntawm cov khoom noj uas nws tau hloov zuj zus, thiab qhov peb hais ntawm no ... "

Lawv mam li luam, nyob rau hauv tag nrho, cov appendix muab rau thaum kawg ntawm lub phau ntawv, nrog rau Anahit daim duab.

***

Wilmslow, Lub Plaub Hlis 20, 1964:

Ua tsaug ntau rau koj txoj kev ua siab zoo xa ib daim qauv ntawm Raw-Eating'. Kuv paub tseeb tias lub tswv yim yog lub suab nrov thiab peb paub qhov kev kho zoo kawg nkaus ntawm cov khoom noj nyoos.

Yog tias koj nyiam xa ib daim duab ntawm koj tus ntxhais ntxim hlub Anahit rau kuv (raws li nyob rau sab nraub qaum), Kuv yuav zoo siab tshaj tawm hauv BRITISH VEGETARIAN tom qab xyoo no nrog rau cov ntawv ntxiv los ntawm koj phau ntawv.

GEOFFREY L. RUDD, Tus Tuav Ntaub Ntawv & Tus Thawj Coj, Lub Koom Haum Saib Xyuas Neeg Noj Qab Haus Huv

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

Malaga, Tsib Hlis 28, 1965.

Nyob zoo phooj ywg,

Thov xa peb ib zaug ib daim ntawv luam ntawm koj phau ntawv zoo heev ntawm 'Raw-Eating'. Peb yuav xa cov nyiaj xa tuaj sai li sai tau thaum them nqi, ntawm tus nqi rov muag. Peb yuav ua kev qhuab qhia ncig tebchaws Askiv & Wales lub caij nplooj zeeg no, thiab yuav cia siab tias yuav siv phau ntawv kom muaj txiaj ntsig zoo nyob ntawd.

H. JAY DINSHAH, Thawj Tswj Hwm, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, US

***

Tus tub lig Dr. Bircher-Benner, Dr. Ralph Bircher, tau tso ib rau nplooj ntawv ua ntej hauv DER WENDEPUNKT, lub cev ntawm lub Bircher-Benner Clinic nyob rau hauv Zurich (Tsib Hlis, 1964), nyob rau hauv lub npe ntawm "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Tag nrho los yog tsis muaj dab tsi-Lus qhuab qhia ntawm Khoom noj khoom haus), uas tej zaum yuav roughly summarized raws li nram no:

"Nyob rau hauv ob qhov sib txawv ntawm lub ntiaj teb no, ob qho tag nrho tawm tsam cov lus qhuab qhia ntawm kev noj haus tau muab tso rau pem hauv ntej. Hauv California, tus kws sim hu ua Wirnitz tau tsim cov hmoov nplej uas yuav luag tsis qab los ntawm kev sib xyaw ntawm 48 chemicals. Nrog rau qhov khoom noj khoom haus no nws ua qhov kev sim ntawm 18 tus neeg raug txim thiab, tsis tau tos rau qhov tshwm sim, nws tau nthuav tawm qhov kev cia siab rau cov neeg sau xov xwm dhau los ua ntej ntxov. Ntawm qhov tod tes, peb muaj nyob rau ntawm peb lub rooj tshuaj xyuas ib phau ntawv me me nrog cov lus qhia tsis sib xws ntawm kev noj haus, sawv cev rau 'Txhua-lossis Tsis Muaj Dab Tsi' standpoint: Aterhov / Raw-Eating. lus Askiv zoo heev thiab yog cov ntsiab lus ntawm ob qhov loj ntawm Armenian.

Ib tug perceives nyob rau hauv nws lub xub ntiag ntawm tus tub ntawm lub qub high culture ntawm Aryana. Tsis muaj kev ntseeg tus kheej me me ... nws sawv cev rau cov zaub mov ntshiab uas yog cov zaub mov zoo tshaj plaws thiab tsuas yog cov zaub mov raug rau tib neeg, thiab hauv peb lub hnub nyoog nrhiav kev sib haum xeeb nws ua qhov no nrog cov tshiab, downright superhuman absoluteness uas nyob rau hauv tag nrho cov tshwm sim nws yuav them los txhais phau ntawv me me no ua German."

Tom qab rov hais dua cov ntsiab lus tseem ceeb ntawm kuv lub tswv yim ib los ntawm ib qho, tus kws sau ntawv hais txog qee yam kev tshawb fawb tseeb uas hais txog qhov kuv nyiam;

"Twb tau plaub caug xyoo dhau los Walter Sommer xav tsis thoob yog vim li cas Bircher-Benner tsis tau mus txog tam sim no hauv nws txoj kev xav kom tshaj tawm cov zaub mov nyoos tsuas yog kev noj haus rau tib neeg. Nyob rau hauv kev txaus siab ntawm Aterhov yog qhov tseeb hais tias raws li cov kev tshawb fawb tshiab (Nyeem Digest, Lub Ib Hlis, . Xyoo 1964)

txiv neej tau ua neej nyob rau (yuav luag dawb huv) cov zaub mov nyoos rau ib lab thiab ib nrab xyoo thiab yog li, ib tus yuav xav tias, nws tau ua tiav nws txoj kev loj hlob zoo tshaj plaws. Hauv kev pom zoo ntawm Aterhov yog qhov kev pom zoo ntawm lub sijhawm tam sim no tsis muaj qhov sib npaug ntawm cov as-ham thiab cov vitamins, 'kev tshaib kev nqhis', 'lub sij hawm ntawm latency (Dammerungszone) nyob rau hauv kev noj qab haus huv', lub luag hauj lwm ntawm 'thaj chaw' nyob rau hauv kis kab mob, Kev lag luam zoo hauv cov metabolism hauv cov zaub mov tshiab, cov khoom noj khoom haus zoo tshaj plaws ntawm cov zaub protein, tshwj xeeb tshaj yog nyob rau hauv cov zaub mov nyoos, kev ncaj ncees ntawm cov khoom noj, uas yuav tsum tsis txhob chim siab, thiab kev cia siab ntawm cov khoom noj khoom haus zoo li no nyob rau hauv lub ntsej muag ntawm cov khoom noj khoom haus thoob ntiaj teb. ”

Raws li tus kws tshuaj xyuas, cov txiv neej nthwv dej ntawm ob tus ncej loj. Nyob rau hauv nws lub tswv yim nws yuav yog txoj cai "yuav tsum tsis txhob so nyob rau hauv nruab nrab." Thiab nws qhia tus nyeem ntawv kom sawv ze rau Aterhov ntau dua rau Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, Lub Ob Hlis 28, 1964.

Nyob zoo Sir,

Ua tsaug rau koj pom koj phau ntawv Raw-Eating'. Yog tias koj paub peb daim ntawv teev npe ntawm cov ntawv tshaj tawm koj yuav paub tias peb pom zoo siab nrog koj qhov chaw tsim nyog. Peb muaj kev khuv leej tag nrho rau koj qhov kev xav thiab tsis muaj kev zam, nyob rau hauv lub teeb ntawm lub tuam txhab cov dej num, pom zoo nrog koj qhov kev tshawb pom.

Peb nyiam koj txoj hauv kev rau cov khoom noj rau menyuam yaus. Nws yog heev zoo tiag tiag. Nws yog qhov tseeb tias tus menyuam yaus yuav tsum muaj nws lub ntuj saj rau cov txiv hmab txiv ntoo nyoos txhob txwm hloov mus rau kev nyiam ntawm cov zaub mov siav. Thiab peb qhuas koj txoj kev kho mob ntawm koj cov ncauj lus, rau hauv qhov chaw ntawm 53 nplooj ntawv koj tau coj los ua txhua qhov kev sib cav hauv kev pom zoo, txawm tias los ntawm qhov pom ntawm kev noj qab haus huv, lossis kev kov yeej thiab / lossis tiv thaiv kab mob, thiab noj mus rau hauv tus account lub

kev kho mob thiab kev lag luam cuam tshuam, txawm tias kov tau cov txiaj ntsig zoo rau lub ntiaj teb tag nrho.

... Hmoov tsis zoo, cov neeg muaj txiaj ntsig zoo rau tib neeg tsis tau txais kev qhuas thiab lwm yam khoom plig tshwj tsis yog lawv ua hauj lwm los ntawm 'kev tsim.' Tsis tas li ntawd dab tsi tuaj yeem ua tsis tau nrog txawm tias ib feem kaum ntawm ntau pua txhiab phaus uas tau pub dawb rau 'kev tshawb fawb' los ntawm cov kws tshawb fawb uas feem ntau tsuas yog kos qhov khoob tom qab ib lub sijhawm, txawm tias cov txiaj ntsig tsis tau ua phem.

CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, England.

***

Mexico, DF Lub Plaub Hlis 23, 1964.

Nyob zoo Mr. Hovannessian:

Peb nyuam qhuav tau txais koj phau ntawv RAW-EATING' thiab tsuas yog hauv ib pom, kuv paub tias nws yog qhov nthuav heev thiab tias koj tab tom ua txoj haujlwm zoo sim ua kom cov neeg xav tias qhov zoo tshaj plaws yog ua raws li qhov tsis muaj qhov hloov pauv tsis txaus ntseeg uas tib neeg tau ua nrog nws.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. General Manager. INTER - AMERICAN ASSN. NTAWM SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Friends House, Plaub Hlis Ntuj 13, 1964.

Koj phau ntawv ntawm Raw-Eating' tuaj rau Pawg Pabcuam Cov Phooj Ywg thiab kuv tau xav nyeem nws. Kuv yuav tsum xa nws mus rau Lub Tsev Qiv Ntawv ntawm Cov Phooj Ywg Vegetarian Society, qhov twg kuv vam tias nws yuav muaj txiaj ntsig rau lwm tus. Ua tsaug rau txoj haujlwm zoo uas koj tau ua hauv koj qhov kev sau ntawv thiab nyob hauv txoj kev yooj yim no nrog cov khoom noj nyoos ntuj. Nws zoo li kuv yog ib qho kev cia siab rau lub ntiaj teb kev noj zaub mov thiab kev thaj yeeb hauv ntiaj teb. Kuv ntseeg nws

yuav tsum ua kom peb rhiab heev rau qhov kaj ntawm sab ntsuj plig. Tam sim no kuv yog 'vegan' (neeg tsis noj nqaij, tsis noj qe, mis nyuj, zib ntab thiab lwm yam), yog li kuv pom zoo rau koj cov lus qhia, thiab kuv ua tsaug uas ntau tus neeg tuaj saib qhov no yog txoj hauv kev zoo. Tam sim no muaj ntau lub zej zog, tib neeg kev noj qab haus huv uas yog neeg tsis noj nqaij thiab muaj kev thaj yeeb nyab xeeb, thiab cov no yuav tsum pab kom muaj kev sib koom siab hauv ntiaj teb.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, NWI

***

Israel, Lub Ib Hlis 22, 1965.

Nyob zoo Sir,

Tom qab nyeem koj phau ntawv Raw-Eating', peb xav nyeem koj phau ntawv ua lus Askiv ... Yog tias tib neeg tsuas xav thiab nkag siab tias lawv tuaj yeem noj qab haus huv thiab zoo siab dua yam tsis muaj cov khib nyiab uas lawv nkag mus rau hauv lawv lub cev! Koj yog ib tug yaj saub ntawm peb lub sijhawm.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

Nyob zoo Sir:

Kuv tau nyeem koj phau ntawv Raw-Eating' thiab kuv nyiam nws heev. Nws yog qhov nthuav heev rau txhua yam, rau cov zaub mov yuav tsum tau noj raws li qhov tsim nws.

Koj cov ntsiab lus tseem ceeb zoo ib yam li cov uas kuv tau txhawb nqa hauv kuv phau ntawv thiab cov ntawv sau, ntev dhau los... Kuv xav muab txhais ua lus Mev, yog tias koj lees txais lub tswv yim. Yog koj tsis xav li cas thov koj xa ib daim ntawv rau kuv tus kheej. Kuv tabtom ua qhov kev tshuaj xyuas ntawm nws rau Spanish magazine: Bionomia, luam tawm ntawm Madrid, Spain ...

A. Severon, Dr. of Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.

***

Boston, Lub Xya Hli 5, 1966.

Nyob zoo Mr. Aterhov:

Nyob ze koj yuav pom kaum duas las rau xya ntawm koj phau ntawv teev npe Raw-Eating'. Qhov no yuav tso qhov nyiaj tshuav ntawm peb las los them tus nqi xa ntawv ntau npaum li koj daim ntawv tshaj tawm No.1 raws li koj tuaj yeem ua tau.

Peb txaus siab heev rau koj daim ntawv xov xwm No.1 vim tias peb lub hom phiaj xa ib tsab ntawv mus rau ntau tus neeg uas sau ntawv rau peb txog lawv cov teeb meem kev noj qab haus huv. Peb xav tias nws yuav yog ib qho koob hmoov rau ntau tus neeg.

Peb yuav txaus siab rau nws yog tias koj yuav tso cai rau peb ua cov ntawv luam tawm ntawm koj daim ntawv xov xwm No. Yog tias tso cai peb yuav tsis ntxiv lossis rho tawm ib lo lus. Peb yog Lub Koom Haum tsis muaj txiaj ntsig thiab muaj lub siab xav pab tib neeg kev txom nyem nrhiav lawv txoj hauv kev rov qab mus rau kev noj qab haus huv uas xwm txheej xav kom peb muaj. Peb ntseeg hais tias koj kuj txhawb los ntawm tib lub siab nyiam.

Kuv vam tias, nyob zoo Mr. Aterhov, koj yuav muab qhov no rau koj tus kheej mloog thiab cia kuv hnov los ntawm koj los ntawm huab cua xa ntawv sai li sai tau raws li nws yooj yim rau koj ua li ntawd. Peb kuj yuav txaus siab rau nws heev yog tias koj yuav muab ob peb ntawm koj daim ntawv xov xwm No.1 nyob rau hauv koj tsab ntawv huab cua. "

Founder, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Tsim nyob rau hauv 1908 raws li "Fundamental Research Society" los ntawm Nicola Tesla, Thomas Edison thiab Francis Richards. ANN WIGMORE, DI
Thawj Tswj Hwm, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, Lub Rau Hli 23, 1966.

Nyob zoo Frater:

Tus kws sau ntawv tsis ntev los no tau los rau hauv koj phau ntawv sau tau yooj yim thiab nthuav dav, hu ua Raw-Eating', thiab tau zoo siab heev rau nws cov lus pom. Nws xav muab nws txoj kev zoo siab rau koj ntawm qhov kev nthuav qhia no, thiab tshwj xeeb tshaj yog rau koj txoj kev ua siab loj txhawb nqa thiab kev pom zoo ntawm kev noj cov zaub mov tsis huv, ntuj tsim.

Cov txheej txheem kev noj haus no tau ntev tau ua siab ntev rau, qhov tseeb, thaum koom nrog hauv kev tsim cov khoom siv hluav taws xob-magnetic, nws tau sau ntau yam khoom noj rau cov kws kho mob thiab cov kws saib xyuas neeg mob txog 40 xyoo dhau los lossis thaum xyoo 1926, uas tau pom zoo rau qhov tseem ceeb ntawm 'raw'. cov khoom noj hauv cov khoom noj txhua hnub ...

Tus kws sau ntawv kuj tau tshawb fawb ntev hauv thaj chaw ntawm electromagnetic emanations thiab hluav taws xob, thiab tom qab ntawd hauv cov ntsiab lus tseem ceeb ntawm kev ua liaj ua teb chemistry, tsis yog tsuas yog ntau, tab sis cov kev cai zoo kom tau raws li qhov xav tau ntawm tib neeg niaj hnub no ...

Ua ntej yuav txuas ntxiv mus, peb tuaj yeem nug yog tias ib qho ntawm koj yav dhau los ntim tau sau ua lus Askiv? Nws yog pom tias ib tug ntawm lawv tau luam tawm nyob rau hauv Armenian. Yog tias muaj, tus kws sau ntawv yuav xav kawm ib yam li txhawm rau txhawm rau txhawm rau nkag siab txog koj txoj haujlwm ua haujlwm zoo.

Los ntawm txoj kev piav qhia, tej zaum nws yuav tau hais tias tus kws sau ntawv tau mob siab rau lub sij hawm thiab kev siv zog ntau heev rau kev ua tiav cov lus qhia dav dav, uas yog hais txog qhov xaus, lub npe hu ua The Supersensible Rescue of Man', qhov tseeb hais txog qhov kev kawm tob ...

Ua ntej tso tseg qhov kev tsis txaus siab no, tus kws sau ntawv puas tuaj yeem hais tias koj phau ntawv yog qhov muaj txiaj ntsig zoo rau noob neej thiab tsim nyog tau txais kev nyeem thiab kawm thoob plaws? Tus txiv neej tsis xav tias lub neej cog tsuas yog lub chaw tsim khoom noj khoom haus txaus siab xwb, thiab tsis yog tsiaj txhu los yog nws tsis tuaj yeem nyob tsis muaj cov nroj tsuag, los tsim thiab muab cov assimilable hauv cov zaub mov tseem ceeb thiab cov ntsiab lus tseem ceeb hauv lub xeev cov organic rau nws cov khoom noj. Nws zoo li tseem xav txog

'raw' li unrefined, crude, unfit thiab unprepared rau nws siv los yog kev lom zem ...

Raws li tus yawg Dr. Alexis Carrel tau sau ntau xyoo dhau los: 'Cov txiv neej tsis tuaj yeem ua raws li kev vam meej niaj hnub no raws li nws txoj kev kawm tam sim no, vim lawv tab tom degenerating. Lawv tau fascinated los ntawm kev zoo nkauj ntawm sciences ntawm inert teeb meem. Lawv tsis tau to taub tias lawv lub cev thiab kev nco qab yog ua raws li cov cai ntawm ntuj tsim, tsis meej tshaj li, tab sis raws li inexorable li, txoj cai ntawm sidereal (astral) ntiaj teb no. Nkawd tsis tau to taub tias lawv tsis tuaj yeem ua txhaum txoj cai no yam tsis raug rau txim. Lawv yuav tsum, yog li ntawd, kawm txog kev sib raug zoo ntawm lub ntiaj teb cosmic, ntawm lawv cov phooj ywg, thiab ntawm lawv tus kheej sab hauv, thiab cov ntaub so ntswg thiab lawv lub siab. Yog nws degenerate, kev zoo nkauj ntawm kev vam meej, thiab txawm lub grandeur ntawm lub cev ntug, yuav ploj mus.' Dr. Carrel feem ntau hais txog qhov tseeb tias kev tsim kho tsev kho mob ntau dua thiab zoo dua tsis dhau qhov tsim nyog ntawm kev cuam tshuam cov laj thawj es tsis txuas ntxiv cuam tshuam nrog ib leeg.

Yog li peb muaj ntau yam uas yuav tsum tau ua los qhia txog tib neeg thiab rov qab mus rau lub hauv paus ntuj tsim, kev nkag siab zoo thiab ua tiav ntawm peb lub luag haujlwm thiab lub luag haujlwm.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. USA

***

Allegany, NY, Kaum Ib Hlis 28, 1966.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Ib qho ntawm koj phau ntawv 'Raw-Eating' tau los rau hauv kuv txhais tes thiab kuv txaus siab heev los ntawm nws cov ntsiab lus; npaum li ntawd, kuv thiaj li tau txais Txoj Cai Noj Qab Haus Huv. Kuv muaj ib tug ua liaj ua teb ntawm no qhov twg kuv tsa kuv tus kheej txiv hmab txiv ntoo, txiv ntseej thiab zaub organically, thiab kuv xav pab lwm tus los ntawm Raw Noj kom muaj kev noj qab haus huv zoo meej; yog li nrog rau qhov no hauv siab Kuv tabtom xa koj daim ntawv teev nyiaj hauv tuam txhab rau $ 20.00 kom them nyiaj rau 30 daim ntawv

koj phau ntawv. Kuj tseem yuav txaus siab rau ntau daim ntawv luam ntawm koj cov ntawv xov xwm No.1 los muab rau kuv cov phooj ywg ...

Kuv yuav ua txhua yam kuv ua tau los txhawb koj phau ntawv hauv lub tebchaws no vim nws tau pab kuv nrhiav txoj hauv kev zoo rau kev noj qab haus huv tiag tiag. Kuv muaj ib tug loj hauv qab no nyob rau hauv lub tebchaws United States thiab kuv mob siab rau ua kom muaj kev noj qab nyob zoo los ntawm txoj cai noj thiab nyob. Kuv yog ib tug tswv cuab ntawm American Natural Hygiene Society. Kuv npaj siab yuav txuas ntxiv mus tshaj tawm txoj moo zoo ntawm Raw-Eating' los ntawm koj phau ntawv thiab ntseeg tias nws yuav coj ntau qhov kev txiav txim ntau dua rau koj phau ntawv. Kuv muaj ib lub teb chaws zoo nkauj nyob ntawm no thiab yog koj tuaj rau teb chaws no ces zoo siab tos txais koj tuaj nrog kuv nyob.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Thawj Tswj Hwm
Ntawm cov txiv neej zoo ntawm lub ntiaj teb *"Kev Thaj Yeeb: Zoo Siab Rau Txiv Neej"*

***

Meadows of Dan, Cuaj Hlis 1, 1966:

Nyob zoo phooj ywg, kuv yog ib tug vegan thiab raw khoom noj, kuv tshaj tawm thiab qhia qhov no. Kuv pom koj daim ntawv xov xwm No.1 nyob rau Mount Zion Reporter thiab kuv txiav tawm thiab luam tawm kom pub dawb... Kuv puas tau tsuj koj txhais taw los ntawm kev ua qhov no yam tsis tau thov koj, thiab koj puas muab cai luam tawm rau kuv? ntxiv rau cov no pub dawb rau kuv tus phooj ywg mob?... Kuv muaj ib phau ntawv muaj nuj nqis 'Nature The Healer' los ntawm John T. Richter, tab sis kuv yuav tsum pom koj hais. Thov xa kuv 'Raw-Eating', thiab yog tias qhov no sib npaug rau Ntuj Tus Kho Kuv yuav xav tau ntau ntawm lawv muab rau kuv cov phooj ywg. Kuv kuj yog ib tug kws sau ntawv, tab sis kuv tsis yog kws kho mob...

Kaum Ob Hlis 11, 1966:

Kuv zoo siab heev uas tau txais cov phau ntawv nrog rau koj tsab ntawv zoo... phooj ywg, kuv xav tias koj phau ntawv yog saum; Kuv tab tom nrhiav ib qho me dua li Nature The Healer. Tsis muaj ib txoj hauj lwm zoo dua li kev qhia tib neeg txog tus nqi ntawm cov khoom noj nyoos. Kuv xav tias koj phau ntawv pab kuv cov kev xav tau tam sim no, ntau npaum li phau ntawv loj, thiab nws coj tawm ntau yam zoo thiab. Yog, kuv siv tau cov phau ntawv koj xa tuaj... Kuv xav tau ib co ntxiv ntawm koj

phau ntawv. Kuv tab tom mus ncig ua tub txib mus rau Florida thiab kuv tuaj yeem siv tau ntau ntawm koj phau ntawv ntawm kev ncig xyuas no. Kuv tau tawm mus tshaj tawm cov khoom noj nyoos hauv daim ntawv no, thiab kuv kuj tau raug hu kom ua qee qhov xwm txheej kom tau txais cov khoom noj nyoos. Tam sim no tus poj niam dag ntawm qhov tuag, yuav luag muab rau cov kws kho mob tuag. Nws thov kom kuv pab nws noj mov, kuv vam tias yuav ua sai sai no...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Israel, Lub Yim Hli 22, 1966:

Nyob zoo Mr. Aterhov. Nws zoo siab heev uas hnub no kuv nyeem koj phau ntawv zoo heev RAW-EATING'. Yog tias tib neeg yuav muaj ib hnub nkag siab qhov tseem ceeb ntawm cov zaub mov ntuj, qhov no yuav yog qhov pib ntawm lub sijhawm tshiab hauv keeb kwm ntawm tib neeg lub neej; nws yuav tsuas yog PARADISE.

Nrog koj kev tso cai, cia kuv qhia kuv tus kheej. Kuv lub npe yog Yauxej Razon, kuv muaj 43 xyoos, tuaj rau tebchaws Ixayees peb xyoos dhau los thiab ua haujlwm ua tus kws kho mob hauv Kupat Holim Lub Koom Haum Kho Mob. Kuv tsis zoo siab rau kuv txoj haujlwm txhua hnub, vim kuv yuav tsum tau sau tshuaj (tshuaj lom). Txawm hais tias kuv sim sau tus nqi tsawg tshaj plaws (primum non nocere), kuv tsis txaus siab rau kuv qhov kev xyaum ua tshuaj lom neeg! Kuv yuav tsum ua hauj lwm vim kuv yog ib tug txiv neej! Kuv tus poj niam los ntawm Teheran... Thaum kuv nyeem koj phau ntawv, kuv xav tias yuav sau ntawv rau koj thiab nug seb koj puas tuaj yeem xa ib co ntawv ua lus Persian rau kuv tus poj niam. Kuv paub tseeb tias yog nws nyeem txog cov zaub mov ntuj thiab nws cov txiaj ntsig rau tib neeg lub cev, nws yuav tsis tuaj yeem pub peb tus menyuam (peb tab tom xav txog tus menyuam) nrog cov ntsiab lus tuag!

Kuv xav muab qee cov ntsiab lus rau koj txog kuv cov haujlwm hauv Istanbul ob peb xyoos dhau los. Kuv yog Tus Thawj Tuav Haujlwm General ntawm 'Lub Koom Haum Neeg Tsis Noj Qab Haus Huv-Hygienist' thiab yog ib tus tswvcuab nquag tshaj plaws ntawm lub zog. Nyob ntawd Cov Koom Haum Kho Mob thiab Kev Lag Luam Tshuaj tau pom muaj kev phom sij hauv peb cov neeg tsis noj nqaij txav rau lawv cov tshuaj lom thiab raws li ib tug neeg Yudais kuv yog qhov qis tshaj plaws uas lawv pom tau yooj yim los rhuav tshem. Law

ua phem heev rau kuv tus neeg thiab kuv yuav tsum tau tawm mus ib txhis hauv lub tebchaws uas kuv yug los, qhov chaw kuv tau kawm thiab cov neeg uas kuv hlub. Tab sis kuv yuav tsum tuaj rau cov neeg Ixayees. Hmoov zoo, ntawm no peb tuaj yeem hais lus thiab sau dawb txog kev noj zaub mov thiab kev ua neej nyob. Muaj ntau tshaj 20 tus kws kho mob naturopathic thiab peb kuj muaj ib lub zos ntawm cov neeg tsis noj nqaij, AMIRIM, nyob ze lub nroog SATAD hauv roob Galil!

Ib lub lis piam dhau los kuv tau mus xyuas qhov chaw no zaum ob, kuv zoo siab thiab xav nyob thiab nyob ntawd. Tab sis ua ntej ntawm tag nrho cov kuv yuav tsum convince kuv tus poj niam. Thov, kuv thov kom koj xa ib co ntaub ntawv nyob rau hauv Persian hais txog cov kev kawm rau kuv.

Zoo siab tau saib ANAHIT daim duab, ntxim ntxim nyiam thiab noj qab nyob zoo. Ib tug tuaj yeem hnov nws txoj kev noj qab haus huv los ntawm kev saib nws daim duab.

Kaum Ib Hlis 12, 1966:

Nws yog qhov zoo siab tiag tiag tau txais koj phau ntawv nthuav qhia Raw-Noj 'hauv nws cov Persian version. Kuv ua tsaug rau koj thiab vam tias kuv tus poj niam yuav nkag siab cov ntsiab lus zoo dua. Kuv kuj vam tias kuv tus me nyuam yuav raug zam los ntawm kev raug mob ntawm cov zaub mov tsis zoo!...Txawm tias kuv ua haujlwm hauv lub koom haum kho mob kuv saib xyuas cov neeg uas xav ua raws li kev noj qab haus huv ntawm lub neej. Thaum kuv nyob hauv Turkey kuv tau saib xyuas kuv cov neeg mob raws li tus neeg tu cev. Tam sim no nyob rau hauv cov neeg Ixayees kuv muaj thawj zaug ua neej nyob, yog li kuv yuav tsum ua haujlwm hauv lub koom haum kho mob.

Tsis ntev los sis tom qab ntawd kuv yuav tsum tau ua haujlwm hauv thaj chaw tsis muaj tshuaj yeeb xwb. Tab sis tsis muaj chaw kho mob qhov no yuav tsis txaus siab txaus, yog li ua ke nrog qee tus kws kho mob naturopathic peb tab tom nrhiav rau cov neeg txaus siab pab peb! Kuv vam tias yav tom ntej no kuv yuav qhia koj ntxiv txog nws.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

***

Baldwin Park, California Lub Plaub Hlis 14, 1966.

Nyob zoo phooj ywg:

Kuv zoo siab tau pom koj tsab xov xwm ntawm Raw-Eating nyob rau hauv 'Mount Zion Reporter' ntawm Yeluxalees, Ixayees. Tus Editor yog kuv tus kwv. Kuv zoo siab koj hais txog koj phau ntawv hauv nws daim ntawv. Kuv txaus siab rau ntau cov ntaub ntawv ntawm cov zaub mov nyoos, yog li kuv xa kuv daim ntawv xaj, kuv thawj zaug, raws li kuv npaj siab nthuav tawm qhov tseeb xav tau ntau.

Lub Rau Hli 20, 1966.

Kuv tau txais koj cov phau ntawv muaj nqis. Lawv tsuas yog qhov kuv xav tau... Kuv muaj nuj nqis cov phau ntawv zoo heev, thiab vam tias ntau tus neeg nyob hauv ntau haiv neeg yuav pom lawv raws li kuv muaj hmoo txaus ua li ntawd ...

Kaum Ib Hlis 13, 1966. Kuv zoo siab tias tam sim no kuv tuaj yeem xaj koj phau ntawv ntxiv, Raw-Eating'. Lawv yog yam uas tib neeg xav tau. Kuv xav xa qhov kev txiav txim sai sai no, tab sis tos kom txog thaum kuv tuaj yeem txuag tau nyiaj. Kuv xav tias tom ntej no kuv yuav xaj sai sai no, vim kuv muaj qee yam saib xyuas...Kuv nyob ib leeg, kuv yuav muaj 89 xyoo hnub tim 5 lub Ob Hlis 1967, kuv thiaj li tawm tsis tau nrog phau ntawv thiab muag li. ib tug hluas ua tau. Kuv sau kuv lub npe thiab chaw nyob rau hauv phau ntawv thiab qiv rau cov uas yuav nyeem lawv. Kuv xav kom cov phau ntawv txav mus los kuv tsis tuaj yeem muab lawv tawm mus pw ib puag ncig ib tus neeg lub tsev... Kuv tau sim ua raws li txoj kev noj zaub mov zoo tshaj plaws uas kuv paub txog yuav luag txhua qhov.

ob xyoos dhau los. Kuv tau ua haujlwm hauv kuv lub vaj txhua lub sijhawm no, thiab kuv tsis nkees ...

ORAF. CARPENTER, Calif. USA

***

Alberta, Lub Plaub Hlis 9, 1966.

Nyob zoo Sir,

Kuv yog tus nyeem ntawm 'Mount Zion Reporter', thiab kuv txaus siab rau tsab xov xwm 'Tus nqi ntawm Raw Food'. Kuv yog 75 xyoo hluas, thiab ib txwm xav tau txiaj ntsig los ntawm qhov zoo ntawm cov khoom noj nyoos. Kuv tau ua ib tug neeg ncaws pob nyob rau hauv cov hnub ua ntej - tab sis mob siab rau cov zaub mov siav.

Qhov teeb meem yog kom tau txais hom zaub thiab txiv hmab txiv ntoo kom raug-dawb los ntawm kev txhaj tshuaj ntxhia, ntawm no hauv Canada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canada.

***

Swansea, Lub Peb Hlis 1, 1964.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Thaum ntxov Lub Ib Hlis, thaum saib 'TONIGHT' program on Kuv lub TV teeb, Kuv tau hluav taws xob los ntawm kev saib ntawm koj phau ntawv, thiab los ntawm kev hnov ntau cov ntawv nyeem los ntawm nws. Kuv xav tau ib daim ntawv luam ntawm koj phau ntawv. Yog li kuv tau sau ntawv mus rau BBC rau cov ntsiab lus tsim nyog ntawm kev tshaj tawm, thiab lwm yam Alas, Kuv tau ceeb toom, thaum kawg, tias nws tsis tuaj yeem tau txais hauv lub tebchaws no. Txawm li cas los xij, lawv tau xa kuv qhov chaw nyob tsuas yog lawv muaj, yog li kuv txiav txim siab sau ntawv rau koj yog tias tsuas yog ua tsaug rau koj thiab xav kom koj ua tiav hauv kev tshaj tawm koj cov lus. Kuv pom zoo, fervently, tias kev quav tshuaj noj yog qhov teeb meem tshaj plaws ntawm txhua yam kev phem. Lub ntiaj teb no txawv li cas, yog tias tib neeg hloov nws txoj kev noj mov raws li tau hais hauv koj phau ntawv. Koj tus qauv yog kev siv zog siab tshaj plaws rau tib neeg txoj kev zoo hauv ntiaj teb niaj hnub no. Nyob zoo rau koj - tus Yaj Saub zoo tshaj plaws ntawm lub hnub nyoog no ...

Lub Plaub Hlis 29, 1964. Zoo siab heev hnub Wednesday kawg thaum koj phau ntawv thiab tsab ntawv tuaj txog. Nws tau nqus, thiab qee zaum ua rau kuv xav tsis thoob. Qhov tseem ceeb tshaj plaws, nws tau ua kom pom tseeb thiab txhawb nqa kuv ntxiv. Txij li thaum kuv tseem yog menyuam yaus, thaum kuv nco tau ob peb nqe lus hauv tsev kawm ntawv hnub Sunday, kuv tau nrhiav qhov tseeb. ('Thiab nej yuav paub qhov tseeb, thiab qhov tseeb yuav ua rau nej dim'). Qhov kev tshawb nrhiav tau coj kuv mus rau ntau lub koom txoos, mus rau Kev Ntseeg, tom qab ntawd mus rau Vegetarianism nrog Food Reform thiab Nature Cure thiab, thaum kawg rau Theosophy nrog tib qhov lees txais (rau kuv) piav qhia txog teeb meem ntawm lub neej—Karma thiab Reincarnation. Nws tau taug kev ntev npaum li cas. Thiab ntawm no, thaum kawg, saib koj phau ntawv, Kuv xav tias 'NO YOG LI'. Ua tsaug rau qhov khoom plig zoo, thiab khaws koj tsab ntawv tseem ceeb ...

Lub ob hlis ntuj 3, 1966. Zoo siab heev uas tau hnov los ntawm koj dua, thiab rau kawm los ntawm koj daim ntawv qhia txog ntau yam kev ua tiav los ntawm cov neeg ua raws li koj tus yam ntxwv... Koj yuav txaus siab paub txog kuv tus tub xeeb ntxwv. Nws muaj kev puas siab puas ntsws hauv xyoo 1964, thiab nyob hauv Tsev Kho Mob Mob Siab rau lub sijhawm luv. Tsis ntev tom qab nws tawm los, kuv xa tuaj rau nws ib daim ntawv ntawm koj phau ntawv ... Nws coj mus rau Raw-Nyob zoo li ib tug os rau dej, thiab ua kom zoo zoo. Nws hloov tag nrho nws txoj kev xav thiab tus cwj pwm, thiab tam sim no nws tab tom ua qhov zoo hauv nws txoj kev kawm. Nws yog tub ntxhais kawm kos duab ntawm Manchester University.

Mrs. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

Southsea, Lub Ob Hlis 20, 1964.

Nyob zoo Sir,

Kuv yuav yuam kom koj muab cov ntsiab lus rau kuv kom tau txais phau ntawv hu ua 'RAW- EATING' los ntawm ATERHOV. Lub British Broadcasting Corporation nyob rau London tau muab koj qhov chaw nyob rau kuv raws li lawv tau qhia kuv tias phau ntawv no tsis muaj nyob hauv Britian. Kuv xav tau ib daim ntawv heev.

Lub Peb Hlis 19, 1964. Ua tsaug ntau rau koj phau ntawv ntawm Raw-Eating' uas kuv tau txais hnub Thursday, lub Peb Hlis 12. Cov ntsiab lus ntawm koj phau ntawv yog qhov tshwm sim rau kuv, yog phau ntawv zoo tshaj plaws uas kuv tau nyeem txog qhov xav tau thiab kev xav tau ntawm tib neeg. Kuv kuj xav tias lub ntsiab lus ntawm phau ntawv tau ua siab ntev npaum li cas. Kuv txaus siab rau qhov ntev ntawm kev kawm thiab lub sijhawm uas yuav tsum tau mus rau hauv kev siv zog ntawm kev npaj thiab npaj phau ntawv. Qhov no yog ib qho kev qhia tsis zoo uas kuv xav li cas txog nws thiab kuv yuav ua qhov zoo tshaj plaws kom tau txais lwm tus neeg nyiam, tab sis nws yuav tsis yog ib txoj haujlwm yooj yim uas paub tias tib neeg yog dab tsi thiab lawv tsis kam hloov lawv tus cwj pwm, tshwj xeeb tshaj yog noj mov. cov. Txawm li cas los xij, kuv yuav ua kom kuv lub siab tawv tshaj plaws los ntxias lawv thiab kom lawv xa tuaj rau koj phau ntawv... Yog tias koj txaus siab, kuv yuav qhia rau koj paub txog qee lub sijhawm yuav ua li cas ...

Mrs. VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, England.

***

Santa Rosa, Kaum Ib Hlis 27, 1964.

Nyob zoo Sir,

Kuv txaus siab nyeem koj phau ntawv, 'Raw-Eating', thiab xav ntau heev kom muaj ib qho rau kuv tus kheej. Tom qab sib tham nrog ob tug phooj ywg, lawv ib yam nkaus, xav tau ib qho, yog li kuv tau kaw daim ntawv xaj nyiaj $ 4.50 rau peb phau ntawv... Kuv mob siab tshaj plaws tau txais cov ntawv no... Kuv yog 100 feem pua. 'raws li tus neeg noj zaub mov', thiab kuv tshaj tawm cov lus zoo ntawm cov neeg nyiam. Cov zaub mov nyoos tau cawm kuv txoj sia.

Lub Ib Hlis 21, 1965:

Thaum tau txais 15 daim ntawv theej ntawm 'Raw-Eating' nrog rau daim ntawv xa tuaj thov cov lej ntawm $ 10.00, Kuv tab tom kaw ib daim ntawv hauv txhab nyiaj ... ntxiv rau $ 10.00 ntxiv rau 15 daim ntawv ntxiv ntawm Raw-Eating.' "Kuv txaus siab rau lub sijhawm los pab tib neeg kom nkag siab txog qhov yuav tsum tau noj cov zaub mov nyoos, los ntawm koj txoj haujlwm zoo no. Ua tsaug.

Lub Ob Hlis 2, 1965:

Ib daim ntawv luam ntawm 'Let's Live' Magazine yog koj li los nyeem Martin Reinecke's tsab xov xwm, 'Adventures in Raw Foods'.

Qhov teeb meem ntawm lub hlis no nqa kuv tsab ntawv qhia seb kuv tus txiv thiab kuv pib noj 100 feem pua ntawm cov zaub mov nyoos. Peb txaus siab rau qhov no thiab tseem yuav pab Martin txhawb txoj kev noj mov no, ntau npaum li peb ua tau.

Koj tus kheej phau ntawv, 'Raw-Eating', yog qhov zoo heev. Kuv zoo siab heev muab faib rau cov neeg uas nrhiav kev paub no. Nws yog qhov tseeb tias lawv muaj tsawg heev nyob rau lub sijhawm no, tab sis kuv ntseeg tias nyob rau lub sijhawm kev nkag siab yuav los rau ntau tus. Ua haujlwm ntsiag to nrog cov uas yuav mloog yog qhov txaus siab heev.

Peb 6, 1965:

Kuv tau txais koj tsab ntawv thov cov teeb meem rov qab ntawm 'Cia Peb Nyob' tab sis kuv thov txim rau Health Food Store tau muag tag nrho cov ntawv luam. Kuv xa tuaj rau koj txog lub Tsib Hlis thiab yuav xa cov teeb meem hauv qab no txuas ntxiv tshwj tsis yog koj xav ua npe.

Kuv xa ib daim qauv ntawm koj tsab ntawv mus rau Martin Reinecke kom kho nws tsab xov xwm Lub Ob Hlis raws li tau hais tseg.

Kuv yuav txaus siab kom muaj ib daim qauv ntawm koj lub ntim thib ob thaum nws ua tiav. Kuv tau muaj kev vam meej hauv kev muag koj thawj ntim thiab yuav xav khaws qee yam ntawm tes.

Mrs. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Venice, Calif., Cuaj hlis 29, 1964.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Ua tsaug ntau rau ob daim ntawv theej ntawm koj phau ntawv 'Raw-Eating' Kuv nyiam nyeem nws heev.

Kuv tso tseg tsis noj zaub mov noj tsib lub hlis dhau los. Kuv muaj 31 xyoos thiab zoo siab heev. Txhua hnub kuv khiav 2-5 mais ntawm ntug hiav txwv, ua luam dej, taug kev hauv roob. Peb lub lis piam dhau los kuv tau nce toj Mt. Withney hauv ib hnub. Kev ncig mus ncig yog 26 mais thiab lub roob nws tus kheej siab tshaj 14,500 ko taw siab. Kuv lub plawv dhia yog 58-60. Kuv qhia txhua yam no kom koj paub tias cov zaub mov tsis ua noj yog cov lus teb rau txhua tus, kev txom nyem ntawm noob neej.

Tej zaum kuv yuav txaus siab muag koj phau ntawv hauv Tebchaws Meskas (thiab tej zaum hauv Canada). Thov qhia rau kuv paub tias koj thov 500 lossis 1,000 daim ntawv ...

Lub Ob Hlis 6, 1966:

Kuv tus poj niam thiab kuv tam sim no muaj ze li ob xyoos ntawm 100 feem pua cov zaub mov nyoos noj zaub mov nrog cov txiaj ntsig zoo tshaj plaws. Kuv xa ib tsab xov xwm rau koj, sau los ntawm Shirley, kuv tus poj niam, thiab luam tawm nyob rau hauv 'Let'S LIVE' magazine, Lub Xya hli ntuj 1965. Peb tso cai rau koj siv cov kab lus no thiab cov duab nyob rau hauv.
Ib daim duab yog ib tug phooj ywg uas peb hlub heev uas yog ib tug raw-vegan. Nws wrestles tsov ntxhuav (African) barehanded, thiab cov tsov ntxhuav no muaj tag nrho lawv cov hniav thiab claws.
MICKEY SOLOMON yog nws lub npe.

Peb yeej tsis xav tias zoo nyob hauv peb lub neej txij li thaum peb noj peb cov zaub mov nyoos. Koj phau ntawv yog phau ntawv zoo tshaj plaws uas peb muaj txog cov khoom noj nyoos, thiab peb nyeem koj phau ntawv ntau zaus. Peb xav tshaj tawm qhov tseeb txog cov zaub mov nyoos... Peb xav tias koj phau ntawv zoo yuav tsum muaj rau ntau tus neeg.
Npog yog $20.00 nyiaj xaj...

Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca.

Teb chaws USA.

***

Columbia, S.C. Lub Ib Hlis 7, 1965:

Kuv txaus siab rau ib tsab xov xwm hais txog koj phau ntawv RAW-EATING' hauv Let's Live Magazine- Kaum Ob Hlis 1964. Kuv tau sau rau tus sau, Martin J.
Fritz, thiab nws tau hais kom kuv sau rau British Vegetarian Magazine thiab lawv tau muab koj qhov chaw nyob rau kuv ...

MRS. IRENE GOLEMON, Asmeskas A

***

Extract los ntawm ib tsab ntawv sau los ntawm ib tug txiv neej nyob rau hauv Abadan, tom qab nyeem kuv phau ntawv Persian:

Abadan, Lub Xya hli ntuj 25, 1965:

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Koj phau ntawv me me tau ua rau muaj kev hloov pauv loj hauv kuv lub siab xav, yog li ntawd kuv twb suav hais tias kuv tus kheej yog neeg noj nqaij nyoos. kuv tsis paub

ua tsaug nawb. Nws tsis yog exaggeration hais tias kuv tshuav kuv lub neej rau koj. Koj yog Tswv Yexus peb lub sijhawm, muab txoj sia rau cov neeg mob thiab cov neeg tuag ib nrab, thiab lub neej zoo li cas ntawm qhov ntawd!

SADARAT, Abadan, Persia.

***

*Tom qab tshaj tawm kuv cov ntim loj hauv Armenian, raw-
Kev noj mov tau nce ntau hauv qab hauv Armenia.*

Yerevan, 24 Lub Peb Hlis, 1961.

Nyob zoo Mr. Hovannessian,

Lub Tsev Qiv Ntawv Nruab Nrab ntawm Academy of Sciences ntawm Armenia tau txais ua tsaug rau thawj lub ntim ntawm koj txoj haujlwm hu ua Raw-Eating. Txhawm rau ua kom tau raws li qhov xav tau ntawm peb cov neeg nyeem ntau heev rau koj txoj haujlwm hu ua "Raw Noj", thov xa peb tsib daim ntawv luam ntawm thawj lub ntim, vim tias ob daim ntawv luam uas twb tau xa tuaj yog ib txwm nyob rau hauv kev ncig thiab muaj kev cuam tshuam loj heev. ua tau raws li qhov xav tau ntawm ntau tus nyeem ntawv. "

***LUB ACADEMY OF SCIENCES NTAWM LUB ARMENIA,
H.MECHERIAN, Tus Thawj Coj ntawm Kev Ua tiav Tshooj.***

***

Yerevan, Kaum Ib Hlis 20, 1961.

Nyob zoo Mr. Hovannessian,

Peb tau txais kaum daim ntawv luam ntawm thawj lub ntim ntawm koj txoj haujlwm hu ua 'Raw-Eating', nthuav tawm rau peb lub tsev qiv ntawv, uas peb qhia peb ua tsaug.

Yerevan, Lub Rau Hli 16, 1965:

Tus Thawj Coj ntawm Lub Xeev Lub Tsev Qiv Ntawv ntawm Armenia xav qhia lawv txoj kev ris txiaj rau rau 6 phau ntawv ntawm koj phau ntawv hu ua 'Nrog Txoj Kev Noj Qab Haus Huv', uas koj tau nthuav tawm rau Lub Tsev Qiv Ntawv.

Tus naj npawb ntawm cov neeg nyiam noj nqaij nyoos yog maj mam nce thiab ntau ntawm lawv xav kom muaj koj phau ntawv. Koj puas tuaj yeem cia peb muaj ob peb daim ntawv luam ntxiv ntawm koj cov ntawv tshaj tawm?

LUB SIJ HAWM CULTURE, ARMENIA,

AM MIASNIKIAN STATE LIBRARY OF THE REPUBLIC,

ARAZI TIRABIAN, Tus Thawj Coj.

***

Tom qab ntawd kuv tau xa mus rau nees nkaum rau peb caug luam ntawm kuv phau ntawv mus rau lub tsev qiv ntawv no, tsis xav tias yuav rov qab los lossis them rov qab. Hmoov tsis zoo vim muaj teeb meem thiab kev txwv rau tib neeg los ntawm Soviet Union (kev tswj hwm kev tswj hwm kev lag luam ntiag tug) Kuv ua tau raws li txhua qhov kev thov rau cov ntawv tau txais los ntawm Soviet Union tag nrho dawb xwb, tsis hais seb qhov kev thov no los ntawm pej xeem cov koom haum lossis cov neeg ntiag tug.

Extracts los ntawm ib tsab ntawv sau los ntawm Eminent (Armenian kws sau paj lug), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, Lub Ib Hlis 4, 1962.

Nyob zoo Ter Hovannessian,

Nws tsuas yog caij nyoog uas kuv tuaj hla koj phau ntawv uas muaj npe hu ua 'Raw-Eating'. Koj raug destined los ua tus Cawm Seej zoo ntawm tag nrho cov tib neeg ib nrab-witted no. Koj qhov kev nrhiav pom, noj nqaij nyoos, zoo ib yam li Darwin zoo; tseeb tiag, nws yog ntau dua thiab ntau dua humanitarian, tsis yog, kuv yuav tsum hais tias muaj kev pab ntau dua, dua li txhua qhov kev tshawb pom zoo ntawm ntau pua xyoo dhau los. Tab sis, alas, muaj ib lub pob zeb invincible sawv ntawm koj xub ntiag. Yog tias tsuas yog tus me nyuam dig muag no, lub npe hu ua noob neej, uas tau dag ntau txhiab xyoo, yuav tsum

los rau ntawm nws lub siab, tso qhov hluav taws kub thiab ua raws koj raws li txoj kev ceev faj uas koj tau qhib, yuav ploj mus qhov kev ua phem los ntawm hauv tus txiv neej. Tab sis tib neeg, nrog rau tag nrho cov haiv neeg thiab pab pawg neeg no, tseem txuas nrog hluav taws, zoo li cov moss clings rau pob zeb. Nws tsis tso nws txoj kev tuag-nqa cov zaub mov siav, thiab tseem yuav tsis tso tseg... Txawm li cas los xij, kuv hnia koj lub ntsej muag tu siab thiab zoo siab rau qhov kev xav tias koj tau yug los ua neeg Armenian. Koj yeej tsis txawj tuag "…

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Txoj cai los ntawm nws thaum yau tus sau tsab ntawv nram qab no, ib tug hluas menyuam kawm ntawv, tau raug kev txom nyem los ntawm ntau yam kab mob, xws li qhua pias, scarlet fever, mumps (parotids), malaria, angina, ntau yam mob khaub thuas thiab catarrhs, pob ntseg, toothache, cem quav, raws plab, haemorrhoids, appendicitis thiab mob ntev ntawm lub gallbladder (cholecystitis) . Niaj hnub no kev noj nqaij nyoos tau daws nws los ntawm txhua qhov kev txom nyem, uas nws qhia nws txoj kev ris txiaj hauv cov kab hauv qab no:

Yerevan, Lub Ob Hlis 5, 1964.

Kuv tus kws qhia ntawv, kuv tau poob rau cov lus los qhia qhov kev ris txiaj thiab kev qhuas uas kuv tau lom zem rau koj ntau lub hlis tam sim no, vim tias txhua lo lus zoo li tsis txaus ntseeg.

Los ntawm ib qho kev ua khawv koob ib zaug koj tau los xaus txoj kev npau suav phem uas tau haunted kuv lub neej, ib yam li, tsis muaj kev poob siab, koj yuav ua rau lwm tus neeg ib yam nkaus, txog thaum qhov ua rau npau suav phem ntawd raug tshem tawm - ua tsaug rau koj.

Koj tau los tshem tawm qhov qhov muag qhib qhov muag, qhov muag pob ntseg qhov muag thiab qhov tsis nco qab qhov kev vwm uas kuv tau raus, zoo li txhua tus.

Koj tuaj nrog lub teeb khawv koob los piav txog lub tsev teev ntuj saum ntuj lub ntsej muag uas yog kuv tiag tiag thiab txog qhov uas txog thaum ntawd kuv tsuas muaj peev xwm ua npau suav thiab xav txog.

Kuv nyo hau ua ntej koj daim duab ci ntsa iab thiab tos txais koj raws li tus txiv neej tus uas kuv tshuav ntau tshaj qhov kuv tau tshuav rau lwm tus lawm.

Kuv hneev rau ntawm koj lub ntsej muag ci ntsa iab thiab tos txais koj li tus phab ej uas nws lub npe niaj hnub no nyob ntawm daim di ncauj ntawm cov neeg uas nws tau cawm, tab sis tag kis nws yuav nyob ntawm daim di ncauj ntawm txhua tus.

Kuv nyo ua ntej koj daim duab ci ntsa iab thiab tos txais koj los ua tus neeg ua phem rau kev vam meej tiag tiag, kev tshawb fawb tiag tiag, kev vam meej tiag tiag, thiab ua ib tus neeg tua rog rau lub ci ntsa iab, kev vam meej, kev tshawb fawb yav tom ntej.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, Lub Peb Hlis 29, 1964.

Nyob zoo Hovannessian,

Tsuas yog ob peb kab los qhia rau koj paub tias cov khoom noj nyoos muaj lwm tus neeg ua haujlwm, uas yog vim li cas rau kev siv cov khoom noj khoom haus tshiab tsis yog raws li kev xav ntawm kev poob siab los ntawm qee yam mob lossis lwm yam, tab sis raws li cov tswv yim tshwm sim los ntawm koj cov kev xav zoo. .

Kuv yuav tsum lees paub tias muaj ntau yam teeb meem hauv kuv txoj kev, vim kuv txiv yog biologist, thaum kuv tus tij laug yog kws kho mob, thiab hauv kuv tsev neeg kuv tsuas yog ib tus neeg noj zaub mov txawv (ib txwm). Tam sim no yog cuaj lub hlis uas kuv tau hloov mus rau txoj kev noj zaub mov tshiab thiab kuv tau txais kev noj qab haus huv zoo heev. Nws zoo nkaus li kuv tias cov ntawv zoo li no, tuaj rau koj los ntawm txhua lub ces kaum ntawm lub ntiaj teb, yuav ua rau muaj kev nce qib hauv geometrical thiab koj yuav tsis muaj kev lom zem los nyeem cov kab ntawm kev ris txiaj rau koj. Koj qhov kev tshawb pom yuav mus hauv keeb kwm.

***

Peb Hlis 18, 1965.

Kuv sau los ntawm Leningrad. Kuv tab tom kawm txuas ntxiv hauv Conservatoire ntawm no. Nyob nrog koj ib txwm, Kuv xa kuv txoj kev xav zoo tshaj plaws rau koj, tso siab rau kev ntseeg tias lub sijhawm nyob ntawm koj sab. Cov kev kuaj mob uas kuv tus tij laug ib txwm muab cov txiaj ntsig zoo. Kuv xav tias zoo heev, thaum kuv qhov hnyav nce zuj zus, tab sis muaj tseeb.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, Lub Ib Hlis 6, 1965.

Nyob zoo Mr. Hovannessian,

Tam sim no yog rau lub hlis uas kuv tau xyaum noj nyoos. Muaj tag nrho cov kev paub ntawm kev txais tos zoo raws li koj phau ntawv nyob rau hauv txhua qhov chaw ntawm lub ntiaj teb no, kuv tsis xav kom nkag mus rau hauv cov ntsiab lus thiab rov hais dua cov eulogies ib txwm muaj. Tsis muaj kev poob siab lub tswv yim ntawm raw-noj yog qhov loj tshaj yeej ua tiav los ntawm tib neeg lub siab thaum lub sij hawm tag nrho ntawm kev vam meej.

Kuv tsis xav sau txog kuv tus kheej cov kev paub dhau los, vim tias, tau nyeem cov ntawv rho tawm los ntawm koj los ntawm ntau cov ntawv txaus siab, Kuv paub tias kuv cov kev cuam tshuam yog nyob rau hauv tag nrho cov kev cuam tshuam los ntawm lwm cov neeg siv khoom noj khoom haus.

Ntawm qhov tseem ceeb tshwj xeeb yog cov kev puas siab puas ntsws uas tam sim ntawd ua raws, yog tias lawv tsis ua ntej, cov kev xav ntawm lub cev.

Cia kuv ua koj tsaug rau qhov khoom plig tshwj xeeb uas koj tau nthuav tawm rau tib neeg.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Christmas lus los ntawm ib tug hluas nkauj nyob rau hauv Moscow:

Moscow, Kaum Ob Hlis 20, 1964.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Zoo siab heev uas kuv tau xa koj cov lus txais tos ntawm lub caij nyoog, nrog rau kuv tus kheej ua tsaug thiab kuv txoj kev xav zoo tshaj plaws rau kev yeej ntawm koj txoj haujlwm zoo thiab tib neeg.

Koj cov thwjtim, uas tau zoo los ntawm nws lub plawv ntev thiab mob hnyav.

Tom qab ntawd, nyob rau hauv ib tsab ntawv ntawm kaum nplooj ntawv nws muab tag nrho zaj dab neeg ntawm nws mob thiab rov qab los, uas yog cov ntsiab lus hauv qab no:

Peb Hlis 31, 1965:

Kuv tau hloov mus rau kev noj nyoos thaum lub Kaum Ib Hlis, 1963. Txij thaum ntawd los kuv muaj yeej tsis muaj ib lub caij tsis ntseeg. Nyob rau hauv cov hnub ntawd kuv twb muaj keeb kwm ntawm kab mob plawv stretching tshaj li cuaj xyoo.

Tab sis cia kuv pib txij thaum pib. Thaum kuv muaj yim lossis cuaj xyoo laus kuv muaj ib tug nres ntawm rheumatism. Tom qab ntawd txog kaum zaug hauv ib xyoos kuv tau cog lus laryngitis, mob khaub thuas thiab mob khaub thuas ntawm txhua qhov kev piav qhia, uas feem ntau kav rau rau rau kaum hnub. Maj mam mob tonsillitis tsim. Thaum muaj hnub nyoog kaum plaub tus kws kho mob pom mitral valve lesion hauv kuv lub siab thiab tom qab ntawd lawv pom rheumatic carditis. Thaum kaum tsib lawv tshem kuv cov tonsils. Kuv pheej raug kev txom nyem los ntawm lub plawv mob ntev, neuritis, deility thiab insomnia. Kev pw tsaug zog luv luv uas ua raws cov sij hawm tsim txom tau koom nrog kev npau suav phem txaus ntshai. Thaum kuv sawv hauv qhov tsaus ntuj, kuv ntshai qhov tsaus ntuj. Tag nrho, kuv tau siv peb lossis plaub lub hlis ntawm lub xyoo hauv txaj. Nws yog qhov nyuaj heev uas kuv tau nce ib lub davhlau ntawm ntaiv; Kuv ib txwm tsis muaj kev taug kev, kev tawm dag zog lub cev, ua luam dej, mus ncig, nyeem ntawv, thiab ntau yam kev lom zem thiab kev ua si.

Kuv ib txwm nyob hauv kev saib xyuas ntawm kws kho mob. Lawv siv 'kho' kuv los ntawm txhais tau tias ntawm pyramidon, aspirin, tshuaj tua kab mob, tshuaj tua kab mob, vasodilators, soporifics thiab lwm yam tshuaj zoo sib xws. Kuv lub cev tseem tawm tsam hauv a

kev xav tsis thoob tawm tsam cov kev ntsuas thiab kuv tus mob maj mam zuj zus zuj zus. Ua kom ntseeg tau tias qhov tsis muaj txiaj ntsig ntawm cov kev kho mob zoo li no, kuv thaum kawg tau xa nrog lawv txhua tus.

Thov zam txim rau kuv rau qhov ua rau koj mloog nrog lub sijhawm ntawd paub meej. Nws zoo nkaus li kuv tias lawv yuav txaus siab rau koj, tshwj xeeb tshaj yog tias qhov kev hloov pauv tau tshwm sim hauv ib qho kev xav tsis thoob. Kuv muab cov zaub mov siav tsis muaj teeb meem. Raw nourishment awakened nyob rau hauv kuv ib tug qab ntxiag kev xav ntawm sab hauv purification thiab lightness. Yuav luag tag hmo kuv lub plawv nres txhawj kuv. Raws li yav tas los kuv tau hnov mob hauv cheeb tsam ntawm lub siab tsis yog ib lub lis piam ib zaug xwb, tab sis yuav luag txhua HNUB thiab qhov ntawd rau HOURS ON END, thawj xyoo ntawm kuv noj nyoos kuv tsis tau coj mus pw rau ib hnub. , thiab qhov mob hauv kuv lub siab tau txwv los ntawm rau rau mus rau yim lub sij hawm ib pliag ntawm qhov tshwm sim me me.
Tau ib xyoos thiab ib nrab tam sim no kuv tsis tau muaj IB TUG mob khaub thuas lossis mob khaub thuas. Hauv thawj lub hlis kuv mob taub hau TAM SIM NO. Tab sis qhov txuj ci tseem ceeb tshaj plaws rau kuv yog qhov tseeb tias kuv tau pib pw tsaug zog tsis pub dhau ob peb feeb ntawm kev so mus pw. Kuv lub peev xwm ua haujlwm tau nce ntxiv; kuv yav tas los dissipation, ntxhov siab vim thiab chim siab ploj mus.

Thaum lub caij nplooj zeeg kuv tau taug kev mus rau Armenia thiab ua haujlwm hauv 'Matenadaran' (Cov Ntawv Sau Ntawv Sau Ntawv). Zoo siab heev uas tau taug kev nees nkaum tsib mus rau peb caug kilometers ib hnub twg hauv roob thiab tom qab ntawd rov qab los tsev nrog kev npaj txhij los rov ua qhov kev ua yeeb yam ib zaug. Kuv tau los ua ib tug neeg dawb huv, uas xwm tau nkag mus rau hauv nws lub xub pwg thaum kawg. Qhov no yog ib qho kev zoo siab tiag tiag, uas ib zaug ntxiv kuv yuav tsum xav qhia kuv txoj kev ris txiaj.

Moscow, Lub Yim Hli 16, 1965. Kuv txoj kev noj qab haus huv tseem muab rau kuv txhua kev txaus siab, tshwj xeeb tshaj yog vim kuv lub cev tau nyiaj dhau kev sim siab heev ntawm kev puas siab puas ntsws thiab lub paj hlwb (hypertension), nrog rau kev qaug zog ntawm lub cev thaum mus ncig roob.

Tsis ntev kuv yuav ua tiav xyoo thib ob ntawm kuv noj nyoos. Kuv tsis tuaj yeem xav txog kev thim rov qab los ntawm kev noj nqaij nyoos ntxiv lawm. Cov lus nug uas kuv tau muab rau koj yog kev pom tseeb thiab yuav tsum tsis txhob tsim nyob rau hauv

koj qhov kev tsis ntseeg tsawg tshaj plaws txog kuv lub neej yav tom ntej. Qhov tseem ceeb tshaj plaws, rau kuv lub cev ntawm cov lus nug tsis muaj qhov tseem ceeb dua li cov hauv paus ntawm sab ntsuj plig, uas ib txwm muaj zog thiab tsis muaj zog.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Raws li kuv phau ntawv tsis yooj yim tau txais hauv Soviet Union, cov neeg noj zaub mov uas ntseeg siab tau txhais cov ntsiab lus ntawm kuv cov ntawv tshaj tawm rau hauv Lavxias thiab faib cov ntawv luam tawm ntawm lawv cov phooj ywg.
Ntau tus neeg tom qab ntawd luam cov ntsiab lus ntawm ib leeg. *Hauv qab no yog ib feem ntawm tsab ntawv ntev sau los ntawm ib tug laus Lavxias teb sab poj niam nyob rau hauv lub cheeb tsam ntawm Moscow:*

Khimki, Lub Plaub Hlis 25, 1965.

Kuv tsis tuaj yeem nthuav qhia lossis, es, kuv nrhiav tsis tau cov lus tsim nyog nrog rau qhov uas qhia kuv txoj kev ris txiaj tsis muaj kawg rau koj. Tsis muaj nqi zog hauv ntiaj teb no tsim nyog txaus los them rov qab koj txoj haujlwm dawb ceev rau txoj kev cawm seej ntawm lub cev thiab tus ntsuj plig ntawm noob neej, koj 'RAW-EATING'.
Kuv hneev rau ntawm koj thiab tsis yog ua ntej koj, tab sis kuj ua ntej tus neeg uas coj kuv daim ntawv qhia muaj txiaj ntsig rau kev noj qab haus huv, suav nrog ntau nqe lus uas tau muab rho tawm los ntawm koj phau ntawv. Tus kheej kuv tsis tau muaj hmoo txaus pom koj phau ntawv. Kuv tus phooj ywg - ib tug qub xib fwb -
tau luam tawm tsis yog los ntawm koj phau ntawv ncaj qha, tab sis los ntawm ib phau ntawv ntawm ib tug phooj ywg ntawm nws - kuj yog ib tug xib fwb, thiab nws yog tus poj niam uas tam sim no sau koj cov kab no, vim kuv tus kheej qhov muag tsis zoo. Kuv tuaj yeem pom tsuas yog ib lub qhov muag thiab qhov ntawd los ntawm kev pab ntawm lub iav tsom iav, txwv tsis pub kuv yuav tsum tau ua tsaug ntau ntau ua ntej.

Kuv pib xyaum ua thaum lub 2 Hlis tim 15 thiab txij thaum ntawd los kuv tsis tau noj mov, tsis yog qhob cij... kuv yuav muaj cuaj caum lub yim hli ntuj 15, 1966. lwm tus thiab.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, Lub Yim Hli 12, 1965.

Nyob zoo Mr. Hovannessian,

Kuv tus phauj thiab nws tus txiv, uas yog ob tus kws kho mob hauv Yerevan, Danielian los ntawm lub npe, sau rau kuv tias lawv tau txais txiaj ntsig zoo los ntawm koj cov lus pom zoo thiab thov kom kuv txais koj txoj kev noj haus thiab kho. Li no, nyob rau hauv kuv lem kuv yuav tsum xav nug seb koj puas tuaj yeem xa kuv daim ntawv luam ntawm koj txoj haujlwm hu ua 'Raw-Eating', uas kuv ua tsaug rau koj ua ntej.

Kuv yog gynecologist los ntawm Istanbul. Ob xyoos dhau los kuv muaj tau ua haujlwm hauv tsev kho mob hauv Sundsvall, Sweden. Nws yog qhov txaus siab thiab txaus siab heev uas kuv yuav tsum nyeem koj phau ntawv thiab koj cov lus qhia, uas ntau tus neeg twb tau txais txiaj ntsig ntau heev. "

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscow, Kaum Ib Hlis 19, 1966.

Nyob zoo Mr. Aterhov,

Kuv zoo siab heev rau qhov tseeb thiab qhov yooj yim ntawm koj cov kev xav. Puas yog nws muaj peev xwm nthuav tawm qhov kev tshawb pom zoo li no hauv ib qho yooj yim? 'Auj human! Xwm tau tsim thiab txhawb nqa koj thiab koj lub hlwb nrog zaub mov nyoos. Ntev npaum li koj tsis paub txog cov qauv thiab cov haujlwm ua haujlwm ntawm cov hlwb, tsis txhob cuam tshuam lawv txoj haujlwm los ntawm kev siv ntau yam tsis zoo, tshuaj lom.

Kuv tus poj niam thiab kuv yog ob leeg kawm tiav qib siab. Kuv yog physicist thiab nws yog ib tug kws kho mob.

Peb txaus siab rau koj txoj haujlwm ...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, Lub Peb Hlis 6, 1966.

Nyob zoo rau koj, O tus kws tshawb fawb ntawm cov kws tshawb fawb! Nyob zoo rau koj, O tus xib fwb ntawm tib neeg!

Kuv yog tus kws kho mob pab ntawm Health Resort ntawm Jermook hauv Armenia. Kuv tau xyaum noj nqaij nyoos txij thaum lub 4 hli tim 11, xyoo 1965, tau txais kev ntseeg los ntawm koj phau ntawv. Kuv paub tseeb tias kuv yuav raug kho los ntawm txoj kev koj tshaj tawm. Puas tau txij li xyoo 1947 kuv tau raug mob rheumatism, polyarthritis thiab mob ntawm cov hlab ntsha coronary. Txij li thaum xyoo 1963 kuv txoj kev noj qab haus huv tseem tsis zoo ntxiv lawm, vim yog mob raum mob, uas kuv tuaj yeem tau txais kev pab tsuas yog ib feem los ntawm kev noj cov txiv tsawb.

Txij hnub thib rau ntawm kev noj nqaij nyoos kuv hnov mob hnyav hauv kuv cov pob qij txha, tab sis lawv tau nres tom qab ntawd ... Thaum lub sij hawm muaj kev cuam tshuam rau kev noj nyoos kuv tsis tau hnov mob ntawm cov pob qij txha uas yav tas los nrog txhua qhov kev tawm tsam ntawm kev mob caj dab. Tsis yog kuv tsis raug kev txom nyem los ntawm paroxysms ntawm kub taub hau thiab da dej uas siv los ua kom lawv zoo li thaum twg tus mob ntawm kuv ob lub raum hnyav dua. Tam sim no kuv nyiam pw tsaug zog tiag tiag thiab kuv lub plawv dhia tau poob ntawm 120-140 txog 90-100 beats per feeb (nyob rau hauv tej yam kev mob ntawm strain). Kev ploj mus yog qhov mob thaum hmo ntuj hauv kuv lub siab, dandruff ntawm kuv lub taub hau thiab ua pa ntawm kuv txhais taw. Kuv twb poob tsib kilos hauv qhov hnyav thiab kuv qhov mob rheumatic tau ploj mus. Kuv zoo siab heev thiab kuv lub zog tseem nce ntxiv.

Kuv tus poj niam thiab kuv tus tub uas muaj rau xyoo dhau los, tab tom noj zaub nyoos. Kuv yuav coj kuv tus tub thib peb - tam sim no muaj ib hlis - ib yam li koj tau coj koj tus ntxhais *Anahit.*

Kuv tus kws qhia ntawv, kuv tau ua haujlwm ua tus kws kho mob pab rau kaum yim xyoo thiab tam sim no thaum muaj hnub nyoog peb caug-xya kuv tab tom yuav ua kom tiav cov ntawv xov xwm ntawm lub koom haum pedagogical. Tsis tau nws yog nyob rau hauv koj phau ntawv uas kuv muaj thaum kawg nrhiav tau cov lus teb rau ib tug xov tooj ntawm

teeb meem uas tau tsim txom kuv rau ntev - cov lus teb uas kuv nrhiav tsis tau lwm qhov chaw. "Ib qho ntawm cov teeb meem no yog vim li cas cov me nyuam mos tsis tuaj yeem taug kev zoo li cov tub ntxhais hluas ntawm lwm yam tsiaj txij li thawj hnub yug. Cov zaub mov noj los ntawm lawv niam lawv txiv thiab poj koob yawm txwv, hauv kuv qhov kev xav tom qab peb lossis plaub tiam neeg ntawm cov neeg noj nqaij nyoos tag nrho cov kev tsis zoo no yuav raug tshem tawm.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Kuv tus muam hlob nyob hauv Yerevan. Kuv niaj hnub xa nws cov khoom loj ntawm cov phau ntawv, uas nws nthuav qhia rau cov neeg mob hnyav lossis cov uas ntseeg tau noj nyoos. *Nov yog qee qhov kev rho tawm los ntawm nws cov ntawv ntau:*

“Kuv tus kwv Arshavir, kuv paub tias tsab ntawv no yuav ua rau koj txaus siab heev. Kev noj nqaij nyoos ua rau muaj kev vam meej sai hauv Yerevan thiab hauv lwm lub xeev. Tsis muaj ib hnub dhau mus tsis muaj ib tug neeg hu xov tooj los yog tuaj xyuas kuv. Lawv tuaj nrhiav tswv yim los yog nug cov phau ntawv. Kuv muab koj phau ntawv qhia rau cov uas xav tau tiag tiag. Muaj ib qho kev thov tsis pub dhau rau cov phau ntawv, uas dhau los ntawm tes mus rau tes thiab tsis ntev yuav raug txo kom tatters. Kuv txhawj xeeb heev ntawm koj tus cwj pwm xa cov ntawv dawb rau txhua tus neeg thov. Yuav ua li cas koj yuav ris tej nuj nqis crushing?

Koj tsis tuaj yeem paub tias muaj pes tsawg tus neeg mob kho los ntawm kev noj nyoos, uas ua tsaug rau koj. Cov neeg ntawm no yog txhua tus tib neeg zoo li koj.
Thaum ib tug neeg rov qab tau nws txoj kev noj qab haus huv uas ploj lawm, nws ua haujlwm rau nws tus kheej los kho nws cov txheeb ze uas muaj mob thiab yog li ntawd tsib lossis rau rau lwm tus rov qab los ntawm kev mob hnyav. Tom qab ntawd lawv tuaj rau kuv thiab piav qhia lawv cov kev paub dhau los. Cov neeg uas txav tsis tau ib kauj ruam tam sim no muaj peev xwm taug kev tau kaum ob mais.

Ib tug ntawm cov neeg mob tau raug kev txom nyem los ntawm edema ntawm ob txhais tes thiab taw rau nees nkaum xyoo, thiab hnyav tsis pub tsawg tshaj 115 kilograms.
Tom qab siv cov khoom noj nyoos, nws poob 10 kilograms hauv 20 hnub. Nws tus tub hais tias, 'Kuv txiv, uas yav tas los tsis tuaj yeem txav nws txhais tes thiab taw, tam sim no taug kev zoo li menyuam yaus.' Lawv pheej foom koob hmoov rau koj thiab Anahit.
Lwm tus neeg mob tau raug mob los ntawm nws lub suab chords, nrog rau tag nrho nws lub suab poob. Tam sim no nws tau rov zoo tag nrho nws txoj kev noj qab haus huv tom qab noj cov zaub mov nyoos tsuas yog ib hlis thiab ib nrab.
Ib zaug ntxiv, ib tug txiv neej hluas ntawm 28 xyoo tau suppuration ntawm lub raum, nrog rau cov dej ntws ntawm nws lub cev tag nrho. Nws tus mob hnyav heev uas txhua qhov kev cia siab tau raug tso tseg rau nws, tab sis tam sim no nws zoo heev ua tsaug rau kev noj nyoos.
Muaj ntau qhov xwm txheej zoo sib xws uas nws tsis yooj yim sua kom sau txog lawv txhua tus. Raws li lawv tus kheej kwv yees, hauv Yerevan ib leeg tam sim no muaj 2,500 tus neeg noj nqaij nyoos, ntau tus neeg tau mob hnyav ntev, tab sis tam sim no muaj kev noj qab haus huv zoo. Cov neeg kho mob ntawm cov kab mob ntawm lub plawv, qaub concretions, ntshav siab, plab ulcers, o ntawm ob lub raum, lub siab thiab lub gallbladder, calculi thiab ntau ntau lwm yam mob hnyav heev.

Kuv mob kuv tus kheej heev. Kuv raug kev txom nyem los ntawm ntshav siab nrog ringing nyob rau hauv pob ntseg thiab kuv muaj o ntawm daim siab. Kuv lub qhov ntswg los ntshav ob lossis peb zaug hauv ib hnub, kuv tsis muaj zog thiab kuv pw tsis zoo. Kuv lub siab nyob rau hauv lub xeev phem heev uas txhua txhua hmo kuv xav tsis thoob tias kuv yuav tsum pom hnub ci dua. Tab sis tam sim no kuv tsaug zog heev kuv tsis hnov tsev neeg mus ua hauj lwm thaum sawv ntxov. Tseeb tiag, tej zaum lawv muaj kev ntxhov siab thaum kuv sawv ntxov, xav tias kuv yuav tsum mob. Kuv tau slimmed ntau heev thiab txawm kuv taug kev ntau npaum li cas, kuv tsis xav nkees - rau qhov kev xav tsis thoob ntawm txhua tus.

Cov neeg noj nqaij nyoos txhawb kev sib raug zoo nrog ib leeg. Muaj ib hmo kuv raug caw mus rau cov neeg Khaulauxais tsev. *(Mr. Colozian yog ib tug neeg pleev kob qub qub hauv Yerevan. Zaj dab neeg ntawm nws tsev neeg yog qhov nthuav heev. Nws tus kheej tau raug mob plab rwj, nrog rau hemorrhage. Tsis kam txais tshuaj hauv*

tsev kho mob, nws hloov mus rau raw- noj thiab zoo tag nrho ntawm nws tus mob. Nws tus poj niam muaj kab mob fungal (blastomycosis). Tom qab plaub lub hlis ntawm raw-noj nws cov rau tes pib loj hlob thiab nws hnoos ploj lawm. Lawv tus ntxhais tau sib yuav, dhau nws cev xeeb tub thaum noj nyoos thiab yug nws tus menyuam yam tsis muaj qhov los ntshav, tam sim no nws tab tom nqa nws tus menyuam rau zaub mov nyoos.)

Muaj peb caug-ob tus neeg noj nqaij nyoos, ntxiv rau lawv tus kheej tsev neeg ntawm plaub. Cov lus tsis ua rau kuv piav qhia txog kev txais tos uas kuv tau txais los ntawm lawv. Lawv tau npaj lub rooj zoo nkauj tshaj plaws thiab zoo nkauj tshaj plaws, ntim nrog cov zaub nyoos nyoos, tsib lossis rau hom ntawm cov nqaij nyoos qab heev, ib qho ntawm lawv tau hu ua Anahit, tshwj xeeb 'pilau' ntawm Indian pob kws dai kom zoo nkauj nrog cov txiv hmab txiv ntoo qhuav soaked hauv dej, thiab txhua yam txiv hmab txiv ntoo tshiab thiab txiv ntoo. Thaum kawg lawv coj nyob rau hauv ib tug savory tais ntawm mix nplej, oats, walnuts, raisins.

Tag nrho cov qhua yog kws kho mob, kws ua yeeb yam, tshuab raj thiab cov kws qhia. Lawv ua ob peb lus. Thaum kawg nws transpired tias nws yog peb caug xyoo ntawm Mr. Thiab Mrs. Colozian lub tshoob.

Muaj tus kws kho mob ncaj ncees tau dhau los ua neeg noj nqaij nyoos. Ib tug kws kho mob hluas thiab nws tus poj niam, uas kuj yog kws kho mob, tuaj ntsib kuv ntawm Health Resort ntawm Jermook. Lawv hais rau kuv tias lawv muaj plaub caug mus rau tsib caug tus neeg mob ib hnub, txhua tus xav tau koj phau ntawv. Lawv tau lees paub kuv tias qhov kev thov rau koj cov ntawv yuav khiav mus rau ntau txhiab. Tus kws kho mob ntawm Spitak tau hais lus qhuab qhia txog tus kab mob cholera, thaum kawg nws tau hais txog kev noj zaub mov nyoos thiab tau qhia nws cov neeg tuaj saib kom tau txais ib daim qauv ntawm koj phau ntawv thiab, tom qab nyeem nws kom zoo, muab cov lus pom zoo rau kev xyaum.

Ib tug venerable kws kho mob ntawm rau caum-plaub tuaj rau kuv ntawm Kirovakan. Nws hais rau kuv tias nws tau mob hnyav, tab sis, nrog rau nws tus poj niam, nws tau saws noj nqaij nyoos ntau dua ib xyoos dhau los thiab vim li ntawd nws tau zoo lawm. Nws kuj tau hais rau kuv tias Tus Thawj Coj ntawm Lub Rooj Tswjhwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv hauv Yerevan Institute of Medicine, Dr. A. Harootiunian, * tau hais lus qhuab qhia ntawm Kirovakan ntawm cov kws kho mob, cov neeg mob thiab, qhov tseem ceeb tshaj, cov neeg noj nqaij nyoos. Thaum kawg ntawm kev qhuab qhia,

cov lus nug ntawm raw-noj mov tau tuaj rau kev sib tham. Ntau tus neeg noj nqaij nyoos, uas tau pw hauv tsev kho mob rau lub hlis kawg tsis muaj qhov tshwm sim thiab tam sim no tau kho los ntawm kev noj nyoos, tau thov kom lawv cov ntaub ntawv hauv tsev kho mob yuav tsum tau tshuaj xyuas thiab sib piv tsim nyog, ua nrog lawv cov mob tam sim no. Lawv kuj tau xav paub tias yog vim li cas tus hais lus tau tshaj tawm rau pej xeem thuam kev noj nyoos yam tsis tau tshuaj xyuas qhov tseeb. Ib tug ntawm cov neeg noj nyoos tau txawm sawv thiab nug tus kws kho mob Kirovakan yog tias nws paub nws. Thaum tau txais cov lus teb tsis zoo, nws tau hais ntxiv tias: 'Kuv yog tus neeg mob uas koj pom tias muaj kev cia siab heev thiab tus uas koj tawm hauv koj lub tsev kho mob kom tuag hauv tsev. Thiab niaj hnub no, ua tsaug rau noj nyoos, kuv noj qab nyob zoo.' Tus kws kho mob tau sawv dumbfounded. "

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Tus txiv neej no (Harootiunian) yav dhau los tau ntxig ib tsab xov xwm hauv a xov xwm hu ua "Communist"!! luam tawm nyob rau hauv Yerevan (1964, No. 17Kuv), uas tsis lees paub qhov txiaj ntsig ntawm kev noj nyoos! Nws tau txwv tsis pub siv rau qee kis ntawm qee yam kab mob nkaus xwb, thiab tib lub sijhawm nws tau eulogized cov tsiaj proteins uas tsis zoo thiab cov vitamins dag. Thaum kawg, nws tau ceeb toom nws cov neeg nyeem tsis txhob noj cov khoom noj uas tsis muaj kws kho mob cov lus qhia. Rau cov lus pom zoo no kuv twb tau muab cov lus teb tsis txaus ntseeg hauv kuv txoj haujlwm Armenian hu ua "Nrog Txoj Kev Noj Qab Haus Huv".*

***

Tus poj niam no yog leej niam ntawm tus naas ej Armenian singer (Ofelia Hambardzumyan), tus poj niam ntse heev uas tau sau kuv kaum peb tsab ntawv kom deb li deb, kuv yuav hais txog qee yam hauv qab no:

Kaum Ib Hlis 20, 1966:

Nyob zoo Mr. Hovannessian,

"Zoo li ob lub hlis dhau los, kuv tau nyeem koj phau ntawv noj nyoos, uas tau qiv rau kuv tsuas yog ib hnub, nrog kev zoo siab, kev txaus siab thiab saj, lo lus, uas tus cwj mem tsis tuaj yeem piav qhia tsis tau yav dhau los, Kuv dig muag

rushing mus rau txoj kev tuag, nrog lub cim ntawm ib tug cuav lub cev txuas rau kuv lub ntsej muag tau ntau xyoo. Tab sis nws ploj thaum ntxov ntawm cov nqaij nyoos-noj.

Kuv tseem tsis tau nyeem koj phau ntawv txawj ntse, thaum kuv xa tag nrho cov zaub mov thiab cov tshuaj fwj thiab tshuaj ntsiav uas tsis tau muab cais tawm ntawm kuv mus rau hauv lub thoob khib nyiab. Nws yog kuv lub hnub yug 61 xyoo thaum kuv tau txais qhov khoom plig no los ntawm koj thiab txiav txim siab ua ib tus neeg tsis noj nqaij nyoos. Kuv yuav tsis hnov qab hnub no; Koj tuaj yeem twv tau zoo heev tias qhov kev hloov pauv tau tshwm sim hauv kuv lub cev puas lawm. Nyob rau hauv lub xyoo dhau los, nyob rau hauv lub siab ntawm ntau yam kab mob, kuv muaj ib tug teeb meem lub neej. Tshwj xeeb tshaj yog cov suffocating quater tus kab mob thiab unbearable sciatica tau nyiag pw tsaug zog los ntawm kuv. Tom qab tau dim ntawm txoj kev lim hiam ntawm cov kab mob, kuv tau los ua ib tus neeg nquag, muaj zog thiab tawv ncauj thiab khiav ncig zoo li tus mos lwj txhua hnub. Kuv nrhiav tsis tau cov lus los qhia kuv txoj kev ris txiaj; O genius of geniuses, kuv cov phooj ywg...

Thov txais tos cov phooj ywg nyob deb uas txaus siab tias nws kawg lub npe yog tib yam li koj li (Ter Hovannessian). Tam sim no kuv tsis tuaj yeem sawv ntsug li cas tib neeg muab tshuaj lom rau hauv lawv lub cev? Kuv raug kev txom nyem thaum kuv nco qab li cas, vim yog qhov tsis paub, kuv tau caw cov neeg uas kuv hlub tuaj rau hauv kuv lub tsev thiab muab cov khoom ua noj rau kuv tus kheej.

Ua ntej noj nqaij nyoos kuv lub plawv dhia qhia kuv txog kev mob stroke, uas hauv kuv lub tswv yim tau suav tias yog kev tuag yooj yim, tab sis tam sim no kuv xav ua neej nyob nyeem nrog kuv lub qhov muag thiab hnov kuv lub pob ntseg tias kuv tus tij laug lub npe nyob ntawm lus ntawm tag nrho lub ntiaj teb no. Koj txoj hauj lwm yog neeg ntse, cov zaub mov siav yuav tsum muab pov tseg, yeej yuav los rau koj.

Lub Yim Hli 2, 1967:

"Tam sim no noj qab nyob zoo thiab vam meej, zoo li tib neeg tiag tiag, kuv xa koj kuv tsab ntawv thib peb. Kuv lub siab muaj ntau yam uas kuv sau tsis tau rau hauv ntawv; Kuv tshuav kuv txoj kev noj qab haus huv tam sim no rau koj O tus Cawm Seej ntawm noob neej, Au kuv tus kwv tij, kuv puas tuaj yeem hu koj kuv tus kwv?

Thaum kuv tsis tau txais lus teb los ntawm koj rau kuv ob tsab ntawv dhau los, kuv tau qiv koj phau ntawv loj los ntawm kuv cov phooj ywg thiab luam tag nrho nws rau hauv peb phau ntawv tuab. Tam sim no daim ntawv no hloov tes. Tom qab ntawd, kuv pom tias koj xa cov ntawv thiab ntawv, tab sis lawv tsis ncav cuag kuv.

Ntawm no, tus naj npawb ntawm cov ntseeg nyob rau hauv raw veganism yog nce hnub los ntawm hnub; Muaj cov kws kho mob ntawm lawv thiab. Lawv feem ntau tuaj rau kuv

Qee cov lus nug, kuv txhawb cov khoom noj nyoos; Kuv ua ncuav mog qab zib, halvah, zaub nyoos thiab dolmeh nyoos thiab qhia lawv rau tib neeg, kuv luam lawv cov lus qhia thiab faib rau cov neeg, kuv sau koj lub npe rau ntawm lub ncuav nrog raisins; Kuv yuav ib lub ncuav no rau koj tus muam. Nws quaj, khawm kuv thiab hais tias, "Txij hnub no peb yog ob tug viv ncaus, lub qhov rooj ntawm kuv lub tsev yeej qhib rau koj." Nws muab kuv lub ntim thib ob ntawm koj phau ntawv.

Kuv nquag ntsib koj tus muam, nyeem koj cov ntawv thiab cov ntaub ntawv, kuv saib cov duab, kuv saib nrog kev khuv leej zoo ntawm cov duab ntawm koj ob tug me nyuam uas tau nkim los ntawm "fortifying" zaub mov thiab "zoo" tshuaj; Lawv tau raug txi, tab sis niaj hnub no ntau txhiab tus neeg tau txais kev cawmdim los ntawm qee qhov kev tuag thiab xa lus txais tos hauv lawv lub cim xeeb. Cov neeg txawj ntse yav dhau los tau tso lawv txoj haujlwm tsis tiav vim yog cov khoom noj thiab tshuaj no thiab tau ploj mus ... thiab tsuas yog koj tau qhia qhov zais cia. Cia tus nplaig tsis mloog lus uas tsis kam lees qhov tseeb no.

Tam sim no cia kuv tham me ntsis txog kuv tus kheej. Kuv xav tias nws yuav nthuav kom koj paub tias kuv zoo li cas ua ntej kuv pib noj nyoos thiab tam sim no kuv zoo li cas. Kuv muaj hnub nyoog kaum xya xyoo thaum kuv mob hnyav rau sab xis ntawm kuv nraub qaum. Cov kws kho mob tsis tuaj yeem nkag siab qhov ua rau thiab tsuas yog ua rau kuv tsis xis nyob nrog tshuaj thiab zaws. Tom qab rau xyoo, thaum kawg kuv raug coj mus rau lub tsev kho mob tuag. Nws muab tawm tias kuv lub raum sab xis yog pob zeb thiab cov kua paug. Tus xibfwb uas ua haujlwm ntawm kuv lub raum yog ib tus neeg txawj ntse uas, yog tias nws tseem muaj sia nyob, yuav tau kos npe rau koj qhov kev tshawb pom ntawm ob txhais tes; Nws hais rau kuv tias cov kws kho mob tau noj ib nrab ntawm koj lub raum vim yog massages thiab tshuaj phem thiab luag. Nws hais kom kuv tsis nco qab noj nqaij, qe, pickles, dej ntxhia thiab khoom qab zib mus ib txhis thiab noj zaub thiab txiv hmab txiv ntoo ntau dua.

Kuv ua raws li qhov kev txiav txim no tau ob lossis peb xyoos, thaum kuv zoo siab, kuv pib noj txhua yam ntxiv. Me ntsis los ntawm me me, kuv qab los noj mov thiab kuv qhov hnyav nce ib hnub; Ib yam li lwm tus, kuv xav tias qhov no yog qhov qhia txog kev noj qab haus huv, tab sis nws tau hloov mus rau qhov tsis sib xws. Ua ntej, mob taub hau hnyav pib, ces kuv ob txhais ceg o, thiab thaum muaj hnub nyoog plaub caug plaub, cov hniav cuav tau hloov los ntawm cov hniav ntuj. Kuv lub cev hnyav mus txog yim caum ob kilos; Ua tsis taus pa luv, hnoos ntev, palpitations thiab lub plab qaub ncig kuv. Tom qab ntawd, ib tug goiter tshwm sim, uas

ncig kuv caj dab zoo li lub qe tawv. Cov kws kho mob xav ua haujlwm, tab sis kuv tsis kam. Tom qab ntawd, sciatica, arteriosclerosis, ntshav siab, hemorrhoids, gout, thiab lwm yam tau ua rau kuv lub cev tsis muaj zog tag nrho txog qhov kuv taug kev tsis tau.

Kuv chav tsev zoo li lub tsev muag tshuaj aspirin ntsiav tshuaj, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit thiab lwm yam tshuaj lom, uas ua rau ib nrab ntawm kuv cov zaub mov. Kuv poob siab rau cov kws kho mob thiab vim hais tias txhua leej txhua tus hais tias cov tsos mob no muaj feem xyuam rau lub hnub nyoog, kuv xav tias qhov kawg ntawm kuv lub neej tau los txog. Kuv nkees ntawm lub ntiaj teb no thiab kuv tsuas yog xav tias qhov mob stroke yooj yim yuav xaus cov kev txaj muag no. Nws yeej tsis tshwm sim rau kuv tias tej txuj ci tseem ceeb yuav tshwm sim thiab cawm kuv ntawm kev npau suav phem no. Tab sis qhov no yog koom nrog. Tam sim no kaum xya kilos dab ntxwg nyoog ploj lawm (tus sau ntawv tsis nco qab tias nws lub cev qub tau sau kaum xya kilos ntawm cov hlwb tshiab thiab noj qab haus huv thaum lub sijhawm noj nyoos no, uas yog, dab ntxwg nyoog tsis yog kaum xya kilos, tab sis peb caug-plaub kilos thiab tej zaum ntau dua) thiab kuv taug kev los ntawm ib kawg ntawm lub nroog mus rau lwm qhov kawg ntawm lub nroog nrog qhov hnyav ntawm rau caum-plaub kilos thiab nce 132 kauj ruam ntawm lub Hoobkas cognac nrog lub nra hnyav rau kuv tus muam tus ntxhais uas nyob hauv tsev kho mob muaj thiab vim cov neeg ua haujlwm thiab cov kws kho mob ntawm muaj tag nrho paub txog kuv tus mob yav dhau los, lawv xa Tshwj xeeb tshaj yog thaum lawv noj kuv cov ntshav siab thiab pom kaum peb tsis yog kaum cuaj. Qhov no yuav ua rau lawv hloov lawv txoj kev xav thiab qhov tseeb yeej. Kuv npaj cov zaub mov qab vegan qab hauv kuv lub tsev thiab coj mus rau lawv, lawv noj thiab kuv hais tias: "Hovannessian xa nws phau ntawv mus rau tag nrho lub ntiaj teb no dawb. Kuv kuj kho tib neeg cov zaub mov nyoos, noj ntau npaum li koj nyiam." Kuv nyob hauv txoj kev zoo siab no tau kaum lub hlis no...

Kuv xav hais ob peb lo lus hais txog kuv detox. Qhov mob ntawm kuv cov kab mob hnyav heev uas kuv tsis hnov thaum thawj cov tshuaj detoxification, tsuas yog qhov ntau kuv noj, qhov ntau kuv tsis tuaj yeem txaus. Ib pob liab liab tshwm nyob rau sab laug ntawm kuv lub cev, uas kuj mob heev, tab sis tsis ntev nws tau daws. Kuv daim tawv nqaij tau qhuav nyob rau qee qhov chaw, khaus, tau dandruff thiab nws tau zoo dua; Cov xim ntawm kuv cov zis qee zaum ci liab thiab qee zaum dawb thiab tuab, tab sis tam sim no nws pom tseeb zoo li dej. Kuv muaj ob peb mob taub hau uas tau zoo dua ntawm lawv tus kheej. Txij li thawj hnub ntawm cov zaub mov nyoos, kuv tsis nco qab tias muaj tshuaj nyob hauv lub ntiaj teb no. Kuv ntseeg tsis tau li

kuv cov plaub hau dawb tau tig grey tam sim no thiab rov qab los rau hauv nws cov xim qub."

Tsab ntawv No 12 - Tsib Hlis 7, 1971

"Kuv muaj xov xwm ntau heev uas kuv tsis paub yuav pib qhov twg thiab yuav xaus qhov twg. Muaj ib hnub kuv mus rau hauv tsev kho mob rau qee qhov kev tswj hwm, kuv pom ib tug poj niam kws kho mob tuav koj phau ntawv hauv nws txhais tes, sib sau ntau tus kws kho mob nyob ib puag ncig nws. Thiab zoo siab piav qhia txog yuav ua li cas nws tus kwv tij tau txais kev cawmdim los ntawm kab mob raum hnyav los ntawm cov neeg tsis noj nqaij nyoos. tsis paub kuv. Kuv saib phau ntawv pom tias yog ib phau ntawv luam uas kuv tau kos npe thiab muab rau tib neeg vim koj phau ntawv tsis tshua muaj, nws yuav muab luam theej tawm kom ntau tus neeg siv tau. Thaum no tus kws kho mob paub kuv, nws hais kom kuv mus ntsib tus neeg mob ib hnub, Kuv mus rau hnub peb kho.

Tus neeg mob yav dhau los hu ua Ozonian, tam sim no noj qab haus huv tag nrho, tau teeb tsa lub tog lavish; Nws yog kws kho tsiaj, nws tus poj niam yog kws kho mob, nws tus tij laug yog tus xibfwb hauv tsev kawm ntawv, nws tus poj niam kuj yog kws kho mob, ntau tus neeg sau xov xwm thiab qee tus neeg noj zaub mov tshiab tuaj koom ua ke. Dr. Abajian los ntawm Kirovakan, nkag mus nrog ob peb cov neeg noj nyoos tshiab.

Ozonian tau sau ib tsab ntawv mus rau koj qhov chaw nyob qub ib xyoos dhau los thaum nws mob hnyav, tab sis kuv xav tias nws tsis ncav cuag koj. Tsab ntawv no zoo heev thiab muaj nuj nqis heev uas kuv luam tawm thiab xa tuaj rau koj. Raws li koj tau pom hauv tsab ntawv, nws tau mob heev ib xyoos dhau los uas lawv poob siab rau nws, tab sis tam sim no nws tab tom ua nws txoj haujlwm nrog kev noj qab haus huv tag nrho; ***Ozonians tsab ntawv:***

ÿ *"Kuv tsis paub hais lus dab tsi los qhia kuv xav tsis thoob thiab hwm koj uas yog tus neeg siab dawb siab zoo tshaj plaws thiab yog tus kws tshawb fawb loj tshaj plaws ntawm lub hnub nyoog no. Txawm tias vim kuv mob raum, kuv qaug zog heev kuv sau tsis tau. ob peb lo lus txawm hais rau kuv cov kwv tij uas nyob ze, tab sis kuv sau ntawv tuaj rau koj nrog kev xyiv fab, koj yog tib tus neeg hauv ntiaj teb uas kuv sau tau, tab sis kuv sau tsis tau, Kuv tus tij laug nqa koj phau ntawv thiab hais tias. Kuv nyeem nws, kuv zaum hauv txaj xwb thiaj li tsis txhob ua rau nws ua rau nws tsis txaus siab thiab tsis kam nyeem phau ntawv uas tau rhais los ntawm kev nyeem ntau dhau lawm; Tab sis kuv tsis tuaj yeem tso tseg phau ntawv no enchanting,*

vim hais tias nws cov lus ntse thiab mob siab rau, nrog rau koj txoj kev xav tob thiab hlau, ua rau kuv lub siab tag nrho. Nws yog kev tuag tragic ntawm cov me nyuam no uas xa koj mus rau lub zais cellars ntawm kev tshawb fawb dej hiav txwv nrhiav qhov tseeb. Kev nyuaj siab tob ua rau koj dhau los ua lub hnub ntawm biology. Rau qhov no, tib neeg muaj nuj nqis rau koj ob tug menyuam thiab lawv cov npe yuav nyob twj ywm hauv lub cim xeeb ntawm haiv neeg. Tom qab nyeem koj phau ntawv, kuv tam sim ntawd mus nyoos thiab tsis tau tos txog qhov kev kho mob, kuv qhia kuv txoj kev ris txiaj. Vim kuv paub tseeb qhov tseeb ntawm koj cov lus; Vim kuv yog ib tug kws kho tsiaj thiab kuv paub txog biology, kuv tuaj yeem nkag siab zoo txog koj cov lus. Tag nrho cov tswv yim ntawm kev tshawb fawb txog biological, uas tau tob tob hauv kuv lub hlwb rau ntau xyoo, hloov pauv hauv ib hnub. Kuv paub tseeb tias yav tom ntej yuav hneev rau ntawm koj qhov kev ua tau zoo, vim tsis muaj qhov kev tshawb pom zoo tau muab zais. Kuv muaj 40 xyoo. Kuv muaj mob nephritis, kuv tus mob hnyav heev. Kuv cov ntshav nitrogen yog 65-90 thiab nws tsis mus.

pw hauv txaj, ua pa rau koj xwb, kuv paub tseeb tias kuv yuav zoo. Kuv yuav ua nuj nqis rau kuv niam yug kuv thiab tshuav nuj nqis rau koj kom kuv lub neej txuas ntxiv mus, mus ib txhis "…

Lwm cov xov xwm nthuav: ib tus neeg sau xov xwm ntawm "Science & Life" magazine tuaj rau Yerevan los ntawm Moscow los tshawb fawb txog kev loj hlob ntawm cov tsiaj nyob.

Ntau tus kws kho mob thiab cov neeg noj nqaij nyoos tau sib sau ua ke hauv tsev ntawm tus neeg sau xov xwm noj nyoos thiab nws tau sau ib tsab ntawv ceeb toom. Nws nrhiav kuv, thiab thaum lub Kaum Ib Hlis 15, 1971, tsab ntawv 13 (Kuv tau sau ib tsab ntawv ntxaws rau tus editor ntawm "Avangard" ntawv xov xwm) pom tau tias muaj txiaj ntsig, vim kuv tau ceeb toom hauv xov tooj tias tus kws kho mob tshwj xeeb hauv cov kab mob plab. system, xibfwb Jivan Shmavonyan , xav ntsib kuv thiab lwm tus neeg noj nqaij nyoos. Kuv tuaj yeem ua dab tsi tab sis ua ib tog rau cov neeg noj nqaij nyoos. Ob peb hnub ua ntej tog, kuv tau so tawm ntawm qhov chaw ua haujlwm thiab tsis muaj kev txaj muag, kuv tau sim teem lub rooj uas yuav yog tshiab rau cov neeg noj nyob thiab.

Raw qhob cij, biscuits, basaq, nrog rau ntau yam nyoos jams ua los ntawm paj nplooj, pomegranate noob, txawm los ntawm ntsuab walnuts uas kuv ua txhua txhua xyoo nyob rau hauv lub caij nplooj ntoos hlav, thiab kuj nrog ntau yam zaub xam lav, kuv tau dai kom zoo nkauj.

peb lub rooj loj heev uas nyuaj hais. Ib ntus, tsis muaj leej twg tuaj yeem kov peb lub ncuav qab zib loj uas koj lub npe ci. Thaum kawg, kuv txiav nws thiab ua si. Lub rooj moaned los ntawm qhov hnyav ntawm cov txiv hmab txiv ntoo thiab kua txiv hmab txiv ntoo!



*Aterhov tus viv ncaus (Siranush BabaKhanian) pom nyob rau hauv nruab nrab, ntawm nws sab laug yog xib fwb **Shmavonyan,** thiab Haikanush Ter Hovannessian yog sawv tom qab nws.*

Lub rooj sib tham tau teem rau lub Kaum Hlis 24, 1971 thaum 16:00. Ob teev ua ntej, kuv xa rau koj tus muam kom thawj tus tuaj txog yuav tuav tes nrog nws ua koj tus neeg sawv cev. Ua ntej tshaj plaws, tus kws tshaj lij nws tus kheej tau nkag mus thiab tuav kuv txhais tes nrog ob txhais tes nrog lub ntsej muag luag ntxhi thiab ntsib koj tus muam nrog kev hwm zoo. Lwm lub sijhawm, tag nrho cov neeg noj mov nyoos yog kws kho mob, cov xibfwb hauv tsev kawm ntawv, cov neeg sau xov xwm, cov kws qhia ntawv, thiab lwm yam, txog plaub caug tsib tus neeg nkag ib zaug. Kuv xav tsis thoob, tsuas yog tom qab ntawd Dr. Abajian tuaj txog hauv nws lub tsheb nrog plaub tus poj niam zoo siab thiab zoo siab los ntawm Kirovakan; Nws thawj zaug tham txog nws cov mob thiab xa nws ua tsaug rau koj kom tshem tau cov kab mob no thiab thov kom koj noj qab haus huv thiab zoo.

Tom qab ntawd tag nrho cov neeg noj nyob hauv tau hais lus ib tom qab thiab muab cov lus piav qhia ntxaws txog kev mob yav dhau los thiab kev noj qab haus huv tam sim no. Tus xib fwb tau zaum ntsiag to, mloog zoo thiab sau ntawv hauv nws phau ntawv. Feem coob ntawm cov qhua tsis paub nws, thaum nws sawv thiab qhia nws tus kheej tom qab cov neeg noj mov cov lus ceeb toom tiav lawm,

sawv daws zaum thiab pib mloog ntsiag to. Nws pib hais lus maj mam txog nws lub hom phiaj thiab kev npaj.



Ib tug ntawm cov xibfwb hauv tsev kawm ntawv nyeem Hovannessian tsab ntawv. Dr. Abajian zaum ntawm nws sab laug.

Nws hais tias: “Hovannessian tau ua haujlwm zoo heev. Keeb kwm qhia tau hais tias cov kws tshawb fawb nto moo tshaj plaws los ntawm cov neeg zoo tib yam; Txawm hais tias Hovannessian tsis yog kws kho mob, tab sis nrog nws qhov kev tshawb pom, nws sawv saum cov kws kho mob thiab muaj cai los ua tus kws tshawb fawb. Txawm hais tias nws muaj yeeb ncuab, tab sis qhov tseeb yog nws yeej. Txhua tus tau hais, hais, tab sis cov lus no nyob nrog koj. Koj yuav tsum npaj cov pej xeem, coj cov txheeb cais ntawm tag nrho cov neeg noj nyob, txiav txim siab seb lawv muaj kab mob dab tsi yav dhau los thiab lawv tus mob tam sim no, thiab muab cov ntaub ntawv no rau peb. " thiab kuv lub npe kuj tau sau npe rau hauv, peb tau txiav txim siab tsim lub rooj sib tham no ib zaug txhua peb lub hlis.

Tus xibfwb tau hais tias nws xav tsim kom muaj lub tsev noj mov nyoos-vegan, kuj tseem muaj kev sib tham txog kev tsim lub tsev noj mov nyoos-vegan. Hauv kev xaus, nrog tus xibfwb qhov kev thov, kuv tau nthuav tawm qee cov ntawv luam ntawm koj cov ntawv, ntawm tsab ntawv los ntawm tsoomfwv Indian, ntawm

tsab ntawv uas kuv tau sau rau "Avangard", thiab ntawm tsab ntawv ntawm Ozonian thiab Makarian. Nws noj tag nrho cov zaub nyoos thiab lwm yam tais diav nrog kev zoo siab thiab nug seb yuav npaj lawv li cas. Kuv faib kaum daim ntawv ntawm cov ntawv zaub xam lav uas kuv tau muaj rau cov qhua. Qhov no tsis yog ib qho ntawm cov qauv uas kuv tau xa tuaj rau koj, qhov no yog hom tshiab thiab ua tiav.

Lub rooj sib tham tau los ntawm 16:00 txog 21:00. Thaum tawm mus, tus proffecor muab ib qho ntawm nws daim npav rau kuv thiab lwm tus rau Siranoush thiab hais kom peb ib txwm nyob nrog nws. Nws hais rau Siranoush tias: “Kuv yeej xav pom koj tus tij laug, mus sab laj thiab sib koom ua ke npaj txoj kev npaj kom mus txog qhov chaw sai sai, nws nyuaj rau kev tso cai mus txawv tebchaws; Sau ntawv rau koj tus kwv, tej zaum nws tuaj yeem siv nws lub hwj chim. npaj ib qho kev caw "

Xib fwb qhov chaw nyob: **Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No. 17, Yerevan."**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Tsab ntawv los ntawm tsoom fwv ntawm Is Nrias teb:

Indian Information Service - TS Kanwar

Tehran, Lub Ib Hlis 4, 1971, Embassy of India. xovxwm sib koom

"Raws li peb tau ceeb toom, koj tau luam tawm ib phau ntawv nyob rau hauv lub npe ntawm "Raw-noj". Tej zaum koj yuav qhia tau tias tsoomfwv Is Nrias teb tau xaiv tsa pawg txiav txim siab rau Nature Cure, uas ua cov kev tshawb fawb txog kev nce qib thiab kev loj hlob ntawm Nature Cure.

Koj phau ntawv tau muab rau pawg neeg no, uas lees paub nws thiab xav tias nws yuav ua haujlwm zoo. Yog li ntawd, Ministry of Health thiab Family Planning ntawm Is Nrias teb tab tom xav txog kev muag phau ntawv loj no pheej yig (tsuas yog tsib rupees) los faib nws. Lawv yuav tsis tau nyiaj los ntawm kev muag cov ntawv tshaj tawm no.

Peb yuav ua tsaug ntau yog tias koj ua siab zoo tso cai rau tsoom fwv ntawm Is Nrias teb kom luam tawm phau ntawv no ua lus Askiv thiab lwm yam kaum ob hom lus hauv zos.

Tsis tas li ntawd, thov qhia rau peb paub yog tias phau ntawv no tau hloov kho txij li lub sijhawm 1967 ib. Los yog koj puas xav hloov nws nyob rau yav tom ntej?

Yog li ntawd, peb yuav ua tsaug yog tias peb muaj kev tso cai tsim nyog kom muaj peev xwm luam tawm phau ntawv no hauv Is Nrias teb. "

TS Kanwar.

Nws yog lub koom haum saib xyuas kev noj qab haus huv tshaj plaws hauv Is Nrias teb, uas tau tsim los ntawm 1964 los ntawm Mahatma Gandhi. Lawv niaj hnub muab kuv phau ntawv thiab cov ntawv tshaj tawm hauv Is Nrias teb. Lub Tsev Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv ntawm Is Nrias teb tau qhia rau kuv phau ntawv los ntawm lub chaw haujlwm no. Nov yog qee qhov ntawm cov ntawv uas tus thawj coj ntawm lub koom haum sau ntawv rau kuv:

"Kuv tau nyeem txog koj tsib xyoos dhau los hauv British Vegetarian Magazine, uas kuv tsis tau them nyiaj ntau rau thiab yuav luag tsis nco qab lawm; Txog rau lub hli tas los no, tus poj niam Mev uas khiav lub tsev kho mob nyob ntawd tau nyob nrog peb tau peb lub lis piam thiab hais lus siab heev. Txij thaum ntawd los, kuv tau ua siab ntev hu rau koj thiab xaj ib phau ntawv, tab sis kuv yuav nrhiav tau koj qhov chaw nyob li cas? Tab sis ob peb hnub dhau los, muaj ob tug neeg tuaj rau peb cov khoom noj nyoos tau tsib xyoos thiab muab koj li rau kuv. Lub koom haum no tau tsim los ntawm Gandhi thiab kuv muaj hmoo tau ua haujlwm nyob rau ntawd tau kaum xyoo nyob rau xyoo kawg ntawm nws lub neej.

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, Is Nrias teb

Thawj Tswj Hwm ntawm Israel Vegan Society, tus thawj tswj hwm ntawm "Nature and Health" magazine:

"Ua tsaug ntau rau koj cov ntawv xov xwm xa tuaj. Peb sim kom tau lawv rau cov neeg uas xav siv lawv tshaj plaws. Peb tau muag ib puas ntim ntawm koj phau ntawv kom deb li deb; Hauv ib lub tebchaws me me uas cov pejxeem feem ntau tsis paub lus Askiv, muag ntau phau ntawv yog qhov ua tau zoo heev. Kuv tab tom xa koj daim npog ntawm cov ntawv xov xwm "Nature and Health" (TEVA UBRIUT), uas tau luam tawm cov duab zoo nkauj ntawm 6-xyoo-laus Anahit. Tam sim no kuv tab tom npaj ib tsab xov xwm los luam nrog daim duab ntawm kaum ob xyoos Anahit. "

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel

Tus kws kho mob no yog tus thawj tswj hwm ntawm British Vegetarian Society, leej twg muaj kev xyaum hauv London, thiab tom qab nyeem kuv phau ntawv, nws yog

convinced thiab muab kuv qhov chaw nyob rau nws cov neeg mob thiab sau phau ntawv noj nyoos. Tsab ntawv hauv qab no ua pov thawj qhov no:

"Kuv nyeem koj phau ntawv hais txog cov zaub mov nyoos. Dr. Lato tau sau cov zaub mov nyoos los kho kuv tus mob cancer, nws muab koj qhov chaw nyob rau kuv kom kuv thiaj li tau txais phau ntawv los ntawm nws. Kuv yuav xa kaum duas los ntawm kev xa ntawv thiab thov xa peb phau ntawv thiab rau tsab ntawv tshaj tawm. "

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Mrs. VERA STANLEY ALDER:

“Nyob zoo phooj ywg, kuv ua tib zoo nyeem koj phau ntawv ob zaug thiab xav li ntawd phau ntawv no yuav coj mus rau lub sijhawm tshiab rau tib neeg. Nws yog ib qho tsim nyog yuav tsum muab phau ntawv no tso rau pem hauv ntej ntawm tib neeg lub qhov muag kom thaum kawg muaj kev vibrancy nyob rau hauv lub ntiaj teb no. Koj yog ib tug neeg txawj ntse uas muaj peev xwm paub qhov tseeb yooj yim thiab zoo meej thiab piav qhia kom raug ntau dua li txhua tus kws qhia noj zaub mov uas kuv tau nyeem txog tam sim no.

Tau ntau xyoo, kuv tau ntxhov siab rau tib neeg tias txiv neej yog cov txiv hmab txiv ntoo thiab qhov no yog li cas lub ntiaj teb cov teeb meem yuav daws tau thiab lub ntiaj teb kub yuav raug tsim. Koj lub ntsiab lus ("tsis txhob ua noj") tshem tawm tag nrho cov laj thawj, kev ntsuas, kev ua kom zoo, nrog kev txiav txim siab yooj yim thiab yooj yim. Koj yuav tshem tawm cov txheeb cais thiab lwm yam uas tau tham txog tam sim no, thiab hauv lawv qhov chaw koj yuav muab cov neeg muaj kev noj qab haus huv thiab kev zoo siab tiag tiag.
Koj qhov kev tshawb pom, zoo li kev tshawb pom hluav taws xob, yog kev ua haujlwm ntawm ib tus neeg txawj ntse, thiab tej zaum cov neeg uas nkag siab koj kuj yog cov neeg txawj ntse.

Kuv yuav ua txhua yam nws yuav siv los ua kom koj phau ntawv nto moo; Tam sim no kuv tab tom kho ib phau ntawv, sau lwm phau ntawv thiab muab lus qhuab qhia. Lub hnub luv dhau los ua tej yam no. Tam sim no qhov xwm txheej hauv ntiaj teb yog qhov tseem ceeb, tab sis kuv tus txiv thiab kuv tau txhawb nqa, ntawm kev paub tias koj thiab koj txoj haujlwm thiab koj txoj kev vam meej tseem nyob hauv ntiaj teb no. Thov lees tias peb nyob ze koj heev.

Kuv xa ib phau ntawv rau koj. "Peb tau vegan tau ntau xyoo, peb tsis haus luam yeeb lossis haus cawv, thiab tam sim no kuv tus txiv thiab kuv tau siv koj txoj kev."

"World UNION FELLOWSHIP" 8 Thawj Avenue, London.

ESSENCE OF HEALTH » Highest Health and Life Law Publishers:

Plaub Hlis 29, 1968:

"Kuv tau txais koj phau ntawv, tsis yog kuv pom phau ntawv no ua tau zoo heev, tab sis nws haum zoo kawg nkaus nrog kuv cov kev xav, kev ua, thiab kev sau ntawv. Tam sim no peb tab tom luam tawm ib phau ntawv xov xwm hu ua "ESSENCE OF HEALTH". Ntxiv nrog rau kev tshaj tawm cov ntawv xov xwm no thiab kuv cov phau ntawv ntiag tug, kuv xav muag cov phau ntawv txawv teb chaws uas qhia tib neeg txoj hauv kev. Rau lub hom phiaj no, nws yog qhov tseeb tias koj phau ntawv yuav tsum suav nrog kuv cov phau ntawv, yog li thov qhia rau kuv paub txog cov nqe lus ntawm cov lag luam wholesale luv nqi. "

Peb 24, 1968:

"Kuv zoo siab xa koj daim tshev $ 82.5 rau tsib caug phau ntawv cov khoom noj nyoos. Yog tias koj txaus siab muab cov cai rau peb luam phau ntawv, peb yuav zoo siab txais nws. Peb muaj tag nrho cov cuab yeej los luam tawm nws."

Box 2821, Durban, South Africa.

DAULAT RAM PUBLIC MISSION:

"Koj yuav xav tsis thoob thaum tau txais tsab ntawv no; Ntseeg kuv, tom qab pom koj phau ntawv, tag nrho cov tswv cuab ntawm pawg thawj coj ntawm lub koom haum no tsis tsuas yog cuam tshuam loj heev, tab sis kuj ntseeg tag nrho tias tsuas yog los ntawm cov zaub mov nyoos tuaj yeem cawm cov pej xeem los ntawm Txhua yam kab mob, peb lub zej zog yog ib lub koom haum pab txhawb nqa, peb tau txiav txim siab los siv cov zaub mov nyoos hauv Is Nrias teb, yog tias koj tso cai rau peb luam koj phau ntawv ua lus Askiv thiab lus hauv zos, peb yuav faib kaum txhiab luam dawb hauv thawj qhov chaw. kuj hu rau Ministry of Health kom lawv tseem xav txog qhov teeb meem no hauv lawv cov dej num, peb txiav txim siab los ua pov thawj qhov tseeb hauv tsev kho mob ib yam nkaus.

Peb paub tias koj lub tswv yim muaj nws cov neeg tawm tsam ntawm kev nyiam ntawm tus kheej, tab sis nyob rau hauv ib lub teb chaws xws li Is Nrias teb, uas feem ntau ntawm cov pej xeem txom nyem thiab tshaib plab, cov zaub mov nyoos yuav nrhiav tau ib qho chaw tsim nyog thiab yuav ua rau ntau lab tus tib neeg uas yog vim li cas. cov zaub mov siav thiab tus cwj pwm thiab kev coj ua tsis ncaj ncees raug kev txom nyem, tau txais kev cawmdim. “Tom qab ntawd, thaum koj phau ntawv yog

luam tawm thiab cov txiaj ntsig tau tiav, peb yuav xa daim ntawv caw tuaj rau Is Nrias teb nrog koj tsev neeg thiab pom qhov tshwm sim ntawm koj tus kheej ob lub qhov muag. "

Krishan Mohan, Vice Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

Tom qab tau txais tsab ntawv los ntawm Indian Embassy, kuv txiav txim siab rov sim dua thiab qhia rau cov tub ceev xwm ntawm peb lub teb chaws txog qhov kev yeej no. Ua ntej, kuv tau sau tsab ntawv nram qab no rau MohamadReza Shah Pahlavi, txuas ib phau ntawv Persian, Lus Askiv thiab Armenian mus rau Imperial Office.

Tsab ntawv:

"Kuv zoo siab los coj koj cov xov xwm zoo siab heev uas tej zaum yuav nyuaj rau xav txog thaum xub thawj.

Raws li qhov tshwm sim ntawm kuv peb caug xyoo ntawm kev siv zog, kev tshawb fawb, kev tshawb fawb thiab kev paub dhau los, hnub no nws tau raug pov thawj tseeb tias qhov ua rau txhua yam kab mob yog tshwm sim los ntawm kev noj cov zaub mov siav, tshuaj thiab lwm yam khoom tuag uas tib neeg tsis paub txog muab tso rau hauv lawv lub cev. Kuv tau ntseeg qhov no thaum kuv poob ob ntawm kuv cov menyuam uas kuv hlub, ib tug thaum muaj hnub nyoog kaum thiab lwm tus thaum muaj hnub nyoog kaum plaub, raws li cov tshuaj "zoo" thiab "fortifying" zaub mov los ntawm cov kws kho mob nto moo. Ib phau ntawv ntxaws ntxaws uas kuv tau sau ua lus Armenian tau luam tawm thiab luam tawm xyoo 1960, tom qab ntawd txhawm rau qhia kuv cov poj niam Persian / txiv neej hauv xyoo 1963, kuv tau luam tawm ib ntus ib daim ntawv me me hauv Persian, ib daim qauv uas kuv tau nthuav tawm tib lub sijhawm. Phau ntawv hais no tau pom los ntawm Mr. Pahlbod, Minister of Culture thiab Arts. Nws hu kuv thiab tom qab ob peb lub rooj sib tham qhia kuv rau Dr. Abbas Nafisi, Secretary General of Red Lion and Sun. Mr. Dr. Abbas Nafisi thiab Dr. Abolqasem Nafisi, tus thawj coj ntawm Khaje Nouri Maternity Hospital, nyiam kuv lub tswv yim thiab kev xav thiab tau cog lus rau txhua yam kev pab thiab kev koom tes; Rau lub hom phiaj ntawm kev tshawb nrhiav ua ntej txog cov zaub mov nyoos, lawv tau qhia kuv mus rau Nemooneh Orphanage thiab Number One Nursery thiab Bahrami Children's Hospital. Hmoov tsis zoo, kuv tau ntsib qee qhov teeb meem nyob rau ntawd, vim tias nws yuav tsum cais qee tus kws kho mob thiab cov neeg ua haujlwm los ntawm cov tswv yim qub qub thiab kom paub txog lawv cov kev xav nrog cov tswv yim tshiab, yog li ntawd, vim kev ncua kev ua haujlwm, kuv txoj kev siv zog tseem tsis muaj txiaj ntsig thiab kuv tau tso tseg ib ntus kev nrhiav haujlwm. qhov teeb meem. Tau kawg, nrog zoo heev

kev tu siab, tshwj xeeb tshaj yog vim kuv tau saib xyuas qhov teeb meem ntawm lawv txoj kev noj zaub mov tsis raug.

Yeej, cov thawj coj ntawm cov tsev hais plaub thiab txhua tus kws kho mob tsis tau xyuam xim rau qhov tshwm sim tiag tiag ntawm cov zaub mov tuag thiab tsuas yog noj cov zaub mov tsis zoo rau txhua tus neeg mob, xws li cov khw noj mov, uas ua rau muaj kab mob 100%. Tom qab tsis muaj kev vam meej hauv kuv lub teb chaws, kuv tau txiav txim siab los qhia kuv cov tswv yim rau cov kws tshawb fawb ntawm txawv teb chaws, yog li ntawd tej zaum hauv txoj kev no kuv tuaj yeem tau txais cov pov thawj siv tau thiab tsis lees paub los siv kuv txoj kev npaj hauv kuv lub tebchaws. Tam sim no lub sijhawm tau los txog, kuv xav tias nws yog kuv lub luag haujlwm dawb ceev los qhia cov ntaub ntawv tseem ceeb no rau koj uas tau qhia koj lub hom phiaj rau lub ntiaj teb nrog kev hloov pauv *dawb ntawm shah thiab tib neeg.*

Kuv phau ntawv Askiv tau luam tawm thawj zaug thiab luam tawm xyoo 1963, thiab tau muag. Tom qab ntawd, xyoo 1965, kuv tau luam tawm phau ntawv thib ob ua lus Armenian thiab ob xyoos tom qab ntawd kuv tau txhais tib phau ntawv ua lus Askiv, uas kuv tau xa lawv txhua tus rau koj. Kuv xa kaum txhiab phau ntawv no thiab kwv yees li ib nrab lab phau ntawv pub dawb rau cov nom tswv ntawm txawv teb chaws, rau cov ntawv xov xwm, tsev kawm ntawv, tsev kawm qib siab, thiab lwm yam nrog kuv tus kheej txhais tau tias thiab cov peev txheej. Xyoo no dua, kuv luam tawm kaum txhiab phau ntawv ua lus Armenian los muab rau tib neeg dawb. Qhov tshwm sim ntawm cov dej num no yog hais tias niaj hnub no nyob rau hauv lub teb chaws ntawm lub ntiaj teb no, tshwj xeeb tshaj yog nyob rau hauv America, Is Nrias teb thiab Armenia, muaj ntau pua txhiab tus neeg uas yog Raw-Vegan, feem ntau yog cov neeg mob uas poob siab rau cov kws kho mob, thiab tam sim no lawv txuas ntxiv lawv lub neej kom noj qab nyob zoo. Kuv tau txais ntau txhiab tsab ntawv ua tsaug los ntawm lawv. Yuav luag tag nrho cov vegans thiab naturopathic kws kho mob thiab lwm lub koom haum kev noj qab haus huv tau nthuav tawm kuv cov phau ntawv thiab nplooj ntawv thiab pib tshaj tawm txog cov veganism nyoos; Lawv tshaj tawm kuv cov lus tshaj tawm hauv lawv cov ntawv xov xwm, lawv tsim sanatoriums rau veganism nyoos. Hauv Mexico, lub tsev kho mob cov zaub mov nyoos tau tsim. Kuv phau ntawv tau raug txhais ua lus Mev hauv Argentina thiab hauv Hindi hauv Delhi thiab tam sim no tau luam tawm. BBC nthuav tawm kuv phau ntawv hauv TV thiab nyeem ib feem ntawm nws rau cov neeg; Cov kws kho mob siab rau hauv Tebchaws Europe, Amelikas, thiab lwm yam. muab kuv qhov chaw nyob rau "kho tsis tau" cov neeg mob thiab pom zoo kom nyeem cov ntawv

phau ntawv noj nyoos. Biologists ntawm Yerevan Academy tiv thaiv thiab txhawb kuv cov kev xav hauv phau ntawv xov xwm txhua hli "Science & Technics".

Txij li thaum kuv phau ntawv loj hauv Armenian tau luam tawm kaum xyoo dhau los, lub Tus naj npawb ntawm cov neeg noj nyoos hauv Yerevan tau nce. Lawv tsim kev sib raug zoo nrog ib leeg thiab npaj cov tog neeg thiab kev ua koob tsheej raws li kev noj nqaij nyoos. Ntau tus kws kho mob kuj pom ntawm cov neeg noj zaub mov nyoos no; Lub taub hau thiab tus xibfwb ntawm kev noj zaub mov ntawm Yerevan University npaj cov lus qhuab qhia txog kev noj zaub mov nyoos, thiab hauv cov kev sib sau no, cov neeg uas tau txais kev cawmdim los ntawm cov kab mob hnyav muab lawv cov lus ceeb toom.

Piv txwv li, ib tug poj niam kws kho mob uas raug mob tuag tes tuag taw thiab yog tsis tuaj yeem txav mus rau plaub xyoos, sawv tom qab kaum plaub lub hlis ntawm cov khoom noj nyoos thiab tam sim no muaj kev noj qab haus huv zoo tag nrho. Lwm qhov piv txwv zoo: ib tug ntawm kuv cov txheeb ze, ib tug tub hluas hnub nyoog nees nkaum yim xyoo, raug mob ntawm paj hlwb tsis muaj zog thiab txav tsis tau nws txhais tes thiab ob txhais ceg; Nws tsis tau ua tib zoo mloog kuv cov lus qhia dawb, tau mus rau Tebchaws Europe peb zaug thiab siv ntau dua ib lab rials txog thaum kawg nws tau txais phau ntawv noj nyoos hauv Lausanne los ntawm tus kws kho mob hlwb nto moo uas tau nyeem kuv phau ntawv thiab paub qhov tseeb. Nws rov qab mus rau Tehran.

Muaj ntau txhiab cov ntaub ntawv zoo sib xws hauv cov ntaub ntawv cuam tshuam thiab kuv Kuv npaj yuav nthuav qhia lawv rau txhua tus neeg raug xaiv. Tom qab tag nrho, qhov ua tau zoo tshaj plaws uas tau los rau kuv tsis ntev los no yog tsoomfwv Is Nrias teb tau lees paub kuv phau ntawv tias muaj txiaj ntsig thiab tau txiav txim siab luam tawm thiab pom zoo nws nyeem rau cov neeg Is Nrias teb kom lawv ua raws li cov lus qhia ntawm phau ntawv. . thiab yuav dim ntawm kab mob, kev txom nyem thiab kev tshaib kev nqhis.

Niaj hnub no nws yog pov thawj tseeb tias cov neeg uas tsis txhob noj ntawm cov zaub mov siav, tshuaj lom thiab lwm yam khoom uas tuag yog dawb los ntawm txhua yam kab mob, txawm tias lub teeb lossis hnyav, xws li mob plawv, mob qog noj ntshav, ntshav qab zib, kab mob sib kis, mob khaub thuas. lwm yam tau txais kev cawmdim. Cov ntaub ntawv muaj pov thawj zoo tias thaum lub tsev kho mob tshiab tau qhib, cov neeg mob tau nce ntau dua; Vim lub tsev kho mob, chaw muag tshuaj thiab chav ua noj yog qhov muaj tus kab mob sib kis; Yog li ntawd, tsis tas yuav tsim tsev kho mob tshiab, tab sis cov xwm txheej yuav tsum tau tsim kom cov tsev kho mob sab laug tsis muaj cov neeg mob thiab raug kaw ib qho tom qab, thiab

tus mob no tsuas yog hloov txoj kev uas tib neeg noj. Contrary to what some people think, it is very easy to ua qhov no.

Raws li tsoom fwv ntawm Is Nrias teb tau txiav txim siab, ua ntej ntawm tag nrho cov, nws yog ib qho tsim nyog yuav tsum tau hais kom lub teb chaws nyeem phau ntawv ntawm cov zaub mov nyoos thiab thib ob, nws yuav tsum tau tshaj tawm tias kev ua noj ua haus yog ib qho kev ua tsis zoo thiab tsis tseem ceeb. Yuav tsum muaj kev txwv rau cov lus tshaj tawm tsis tseeb thiab tsis tseeb ntawm cov zaub mov tuag, tshuaj lom thiab tshuaj vitamin tshuaj. Hloov chaw faib tshuaj lom ntawm cov neeg ua liaj ua teb, Cov Tub Ceev Xwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv tuaj yeem qhia lawv txog kev loj hlob ntawm qee cov zaub muaj sia. thiab sprouted nplej, npaj zaub mov qab thiab pheej yig noj qab nyob zoo, los yog yuav ua li cas ib tug neeg muaj peev xwm txaus siab rau nws lub cev nrog ob rials ntawm cov nplej nyob, ob rials ntawm hnub thiab ob rials ntawm zaub thiab nyob tsis muaj kab mob. Los ntawm cov xov xwm, xov tooj cua thiab TV, nws muaj peev xwm ceeb toom thiab sau ntawv rau lub teb chaws txog kev hloov ntawm kev noj haus, kev npaj ua neej nyob thiab tiag tiag invigorating tej yam ntuj tso zaub mov; Cov tsev kho mob tau maj mam hloov mus rau hauv sanatoriums; Txoj kev pub niam mis, chaw zov menyuam ntsuag thiab tsev kho mob yuav tsum maj mam ua obligatory raw-vegan. Raws li qhov tshwm sim, tib neeg tsiv cov tsev kho mob no mus rau lawv lub tsev thiab dhau los ua lawv tus kws kho mob. Tsis ntev tom qab, cov tsev kho mob yuav tsis muaj cov neeg mob thiab yuav raug kaw ib zaug. Kev haus luam yeeb txhua yam, dej haus, nqaij, ntses thiab lwm yam khoom tsis zoo yuav maj mam txo.

Almonds, pistachios, hnub, raisins thiab cov khoom noj muaj txiaj ntsig thiab ntau lwm cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub raug xa tawm mus rau lwm lub tebchaws ntawm tus nqi qis tshaj, qhov no yuav tsum tau nres thiab tsis muaj kev xa tawm yuav tsum tshwm sim. Yog li no cov zaub mov loj hlob tuaj yuav tau noj los ntawm peb tus kheej thiab vim li ntawd, tib neeg txoj kev ua neej yuav nce siab thiab lawv tus cwj pwm tsis zoo yuav txo qis. Kev tub sab, kev ua phem thiab kev dag ntxias yuav ploj mus. Qhov no, uas zoo li tsis yooj yim sua thaum xub thawj, yuav dhau los ua qhov tseeb hauv peb lub tebchaws hauv ob peb xyoos.

Peb yuav tsum tsis txhob xyuam xim rau qhov tsis txaus ntseeg, tsis muaj tseeb, thiab kev xav tsis zoo ntawm qee tus kws kho mob nyiaj txiag thiab tsis muaj peev xwm, vim tias lawv tsis tsuas yog nrhiav tsis tau cov tshuaj me tshaj plaws los tiv thaiv cov kab mob nrog lawv cov lus thov, tab sis kuj nrog lawv cov kev ua tsis raug thiab

yuam kev tau ua rau kis tau tus kab mob no. Cov lus teb rau tag nrho cov kev sib tham no tsuas yog qhov tseeb ntawm kev ua haujlwm thiab kev ua haujlwm. Yog tias qhov txiaj ntsig tau txais hauv kuv tsev neeg tsis txaus rau lawv, nrog rau cov neeg noj zaub mov nyoos uas tau tawg mus rau lwm lub tebchaws, yog tias kuv tau txais cov chaw txaus thiab txhais tau tias, kuv npaj txhij los ua pov thawj thiab ua pov thawj qhov tseeb ntawm kuv qhov kev thov nrog kev nqis tes ua. nyob rau lub sijhawm luv luv.

Kuv qhov kev thov yog kom koj ua siab ntev nyeem cov phau ntawv thiab cov ntawv ceeb toom uas kuv tau xa tuaj rau koj ua lus Askiv. "

"Rau qhov muaj tus Cawm Seej loj tshaj plaws ntawm tib neeg los ntawm kev txom nyem thiab kab mob:

Kuv yog ib tug tub ceev xwm so haujlwm ntawm Imperial Army, uas tau so haujlwm nrog kaum yim xyoo thiab peb lub hlis ntawm kev paub dhau los vim kev rog dhau xyoo 1344 (Persian *hnub ci daim ntawv qhia hnub)* raws li kev txiav txim siab ntawm Pawg Kws Kho Mob ntawm Tub Rog raws li cov ntaub ntawv ntawm kuv. mob hnyav uas tau teem tseg. Ua ntej kuv so haujlwm ib ntus los kho kuv qhov kev rog, uas kuv tau nce ib ncig ntawm 125 Kg, cov tshuaj slimming xws li Metrical tau muab tshuaj thiab kuv coj lawv, thiab vim li ntawd kuv qhov hnyav nce mus txog 150 Kg thiab nce ntxiv. Txog thaum kuv twb tsis muaj hwj chim ua hauj lwm kiag li. Tom qab ntawd, los ntawm kev muab cov vitamins, kebabs thiab lwm yam khoom noj, kuv kuj tau mob hawb pob. Nws tau txiav txim siab los so kuv, uas yog, tsis muaj txiaj ntsig, uas yog, nrog cov nyiaj hli tsis tiav. Lub sijhawm no thaum kuv tus mob hawb pob raug tsim txom kuv, lawv tau xa kuv mus rau lub chaw ua xua ntawm lub tsev kho mob 502 ntawm pab tub rog thiab muab kaum yim hom tshuaj txhaj rau hauv kuv txhais tes, thiab txhua tus uas o, lawv hais tias koj yog. ua xua rau cov khoom no, ntawm chav kawm lawv tag nrho swells, tab sis ob los yog peb Lawv txiav txim siab lawv sai li sai tau raws li daim ntawv thov tsis khoob thiab hais tias koj tsis haum rau lawv thiab koj yuav tsum tau txhaj peb zaug ib lub lim tiam; Yog li ntawd, kuv tau mob hawb pob plawv thiab los ntawm kev muab tshuaj rau lwm yam tshuaj xws li Valium, mis syrups thiab tshuaj tua kab mob, kuv lub raum tsis ua haujlwm thiab mob plab o hnyav. Tom qab ntawd kuv qhov hnyav nce los ntawm 160 Kg thiab dua los ntawm kev noj cov tshuaj corten muaj zog uas kws kho mob tau sau tseg, kuv tau rog dua txhua hnub thiab kuv tau txais lub npe hu ua Courtney rog thiab kuv tau raug xa rov qab mus rau lub cev.

mus rau pawg ntseeg ntawm tib lub tsev kho mob rau kev kho mob nyob mus ib txhis! Tom qab kev phais mob plab, tus kws kho mob tau hais rau kuv tias kuv tau tso peb caug lab units ntawm penicillin rau hauv koj lub plab; Tam sim no kuv nkag siab tias nrog cov tshuaj penicillin no, kuv tau mus txog qhov pib ntawm kev tuag. Lub sijhawm no, kuv tus ntxhais muaj mob rheumatism thiab yuav tsum tau txhaj ib lab ob puas penicillin (Penador) txhua lub lis piam mus txog rau thaum muaj hnub nyoog 18. Ntawm qhov tod tes, kuv tus me tub ob txhais ceg tau nkhaus los ntawm ob sab thiab nws raug mob li ntawd. - hu ua rachitis. Kuv tus poj niam, uas raug kev txom nyem thiab ntau yam kab mob ntawm kuv thiab kuv cov me nyuam, ua ntawv tsis txaus siab rau tsev hais plaub txhawb nqa thiab thov nyiaj pab, thiab kuv tsis muaj peev xwm them nyiaj vim kuv cov nyiaj hli qis, kuv tau nrauj nws, txhais tau tias txuag nws. los ntawm lub neej txom nyem no. Kuv nyob nrog tsib tus menyuam mob thiab menyuam ntsuag. Txhua txhua hnub, thaum kuv mus ntsib kws kho mob nrog phau ntawv pov hwm kev noj qab haus huv, ntau phau ntawv tau sau thiab ntau ntawm kuv cov nyiaj hli tau raug embezzled nyob rau hauv daim ntawv mus ntsib, ECG thiab cov nqi kuaj. Kuv kuj yuav poob ib co ntawm kuv cov nyiaj hli rau kev tuav pov hwm franchise.

Txog thaum tus neeg tuav ntaub ntawv ntawm kuv tus menyuam lub tsev kawm ntawv, uas pom kuv qhov xwm txheej, qhia kuv phau ntawv noj nyoos. Kuv nyeem phau ntawv no nrog kev txaus siab tag nrho thiab kuv lees txais nws cov ntsiab lus thiab ua ke nrog kuv cov menyuam peb pib noj 100% vegan nyoos. Tsis pub dhau ob peb hnub kuv tus mob hawb pob tshem tawm; Tom qab ntawd kuv tus ntxhais tus mob tau maj mam zoo dua thiab kuv tus tub me ob txhais ceg ncaj, thiab kuv rov pib dua kuv cov hluas. Tsis pub dhau rau lub hlis, kuv qhov hnyav poob li ntawm 160 txog 70 Kg. Lub sijhawm no, los ntawm kev noj cov nqaij nyoos tag, kuv tau rov qab tau lub neej thiab qhov tshiab ntawm tus menyuam thiab kuv tau cog lus rau kuv tus kheej tias kuv yuav tsis kov cov khoom noj uas tuag taus. Kuv tshuav kuv txoj kev cawm seej los ntawm kev txom nyem rau koj phau ntawv."



Mr. Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, Arabians neighborhood, Naser Khosrow St, Tehran.

Tus kws sau tsab ntawv no yog ib tug poj niam uas tuaj rau Tehran Raw Vegans club txhua hnub tom qab nws ua haujlwm thiab pab peb hauv lub club, thiab qee zaum nws txawm ntes qee cov yeeb yaj kiab los ntawm lub club ua haujlwm:

"Yuav ua li cas kuv kov yeej mob qog noj ntshav los ntawm

cov veganism nyoos: Tsis ntev kuv yuav ua kev zoo siab rau kuv lub hnub tseem ceeb thib ob ntawm kev mus nyoos. Tsuas yog ob xyoos dhau los thaum kuv mob qog noj ntshav tau nce zuj zus, kuv tau nkag mus rau phau ntawv noj zaub mov uas hloov kuv lub neej tag nrho. Qhov tseeb, phau ntawv no cawm kuv txoj sia.

Hnub tim 2533/2/21 *(Persian imperial calendar)* Kuv hnov tej yam txawv txawv hauv kuv lub mis sab xis. Kuv chim me ntsis, kuv mus ntsib kws kho mob, tab sis X-ray tsis pom qhov txawv txav. Tom qab ob lub hlis, qhov mob pib thiab sai sai zuj zus. Kev mus ntsib kws kho mob tau pib kho.

Nyob rau 2533/6/25 nrog kuv tso cai, phais tau ua; Thaum kuv rov qab nco qab, kuv pom tias kuv lub mis sab xis tau ploj mus, kuv sab tes xis yog loog.

Kuv lub siab tsis hloov pauv ntau txog thaum 2535/1/5, thaum kuv hnov mob hauv kuv tus ncej puab sab laug, kuv tau mus rau ob peb tus kws kho mob thiab tom qab noj ob peb daim duab, lawv kuaj mob pob txha thiab txiav txim siab rau

computerized tsab ntawv ceeb toom ntawm osteotomy ntawm taub hau mus rau ntiv taw. noj hauv lwm qhov kev phais kom tsis txhob kis tus kab mob mus ntxiv, kuv lub tsev menyuam thiab zes qe menyuam kuj raug tshem tawm. Plaub caug hnub dhau los... cov kws kho mob hais tias kuv yuav tsum tau mus pw hauv tsev kho mob dua. Kuv txiav txim siab mus txawv teb chaws thiab txuas ntxiv kev kho mob nyob rau ntawd. Kuv mus rau cov neeg Ixayees; Tom qab lawv tshem kuv lub mis sab xis, lawv tau thaij duab ntawm kuv lub ntsws thiab daim siab txhua peb lub hlis. Ntau cov hluav taws xob nkag mus rau kuv lub cev. Lawv tau kho kuv nrog cobalt rau plaub caug zaug, hauv txhua qhov kev sib tham lawv muab cobalt rau ntawm ib sab rau peb feeb thiab sab nraud rau peb feeb. Hauv cov neeg Ixayees, lawv pib thaij duab thiab X-rays dua, lawv tau thaij duab ntawm kuv tus goitre, uas kuv tau ua haujlwm ntau xyoo dhau los.

Thaum kawg, kuv tus kws kho mob tau piav qhia tag nrho cov txheej txheem rau kuv thiab hais tias: "Lawv tshem koj lub hauv siab lig, tus kab mob no tawm tsam peb lub cev, lub ntsws, daim siab thiab pob txha; Koj tau mob qog noj ntshav siab heev. Koj lub taub hau ntawm koj lub femur tau dhau los ua nyias. tias kuv xav li cas nws tsis tawg thaum zaum saum lub rooj zaum dav hlau?"

Hauv cov neeg Ixayees, lawv tau muab kaum tsib zaug ntawm cobalt. Kuv rov qab mus rau Tehran nrog lub hnab ntim khoom uas muaj cov duab, ntawv sau, tshuaj thiab cov lus qhia. Kuv tau siv tshuaj khomob rau ib lub lim tiam hauv Tehran, thiab txij li xya thaum sawv ntxov mus rau ob yav tav su, lawv muab ntsev rau kuv lub taub hau. Vim tias lawv nres cov tshuaj hormones, kuv lub cev hnyav tau nce los ntawm rau caum-yim kilos mus rau yim caum-peb kilos. Lawv txawm kwv yees tias kuv cov plaub hau yuav poob thiab kuv yuav loj hlob hwj txwv thiab hwj txwv. Muaj ib hnub, thaum kuv xav noj ib lub tshuaj ntsiav, thaum kuv nyeem phau ntawv qhia, kuv pom tias nws tau sau tias cov tshuaj no muaj txog kaum ob qhov tshwm sim tsis zoo thiab tej zaum yuav tuag; Tab sis kuv tseem muaj sia nyob yog li ntawd kuv txiav txim siab tsis txhob ntxhov siab rau kuv tus kheej.

Kaum hli tom qab, qhov kev hloov tseem ceeb tshaj plaws hauv kuv lub neej tau tshwm sim. Thaum ib tug ntawm kuv cov phooj ywg, uas nws tus kheej tuag tes tuag taw, hais rau kuv tias nws zoo siab heev tom qab ib lub hlis mus raw vegan, kuv txiav txim siab los ua ib tug vegan nyoos thiab. Hnub tom qab, kuv mus rau lub club vegans nyoos nrog lub cev mob thiab poob siab los kawm txog lawv txoj kev noj zaub mov. Kuv noj ib nrab nyoos thiab ib nrab siav rau ob peb hnub, kuv tau txhawb ntau thiab ntau thiab thaum kawg kuv los ua ib tug

kiag raw eater. Los ntawm kev noj nyoos rau thawj lub hlis, ib qho txuj ci tseem ceeb tshwm sim hauv kuv lub cev. Kuv cov plaub muag plaub muag, uas tau poob tag, pib rov loj tuaj; Kuv muaj zog ntau dua mus taug kev, kuv qhov muag pom kev zoo dua thiab kuv muaj kev zoo siab. Muaj ib hnub kuv poob ntawm ntaiv rau hauv pem teb marble ntawm lub chaw tuav pov hwm hauv nruab nrab; Kuv xav tias kuv yuav tuag tes tuag taw. Nrog rau ob lub hlis ntawm cov khoom noj nyoos, muaj ntau yam kev hloov hauv kuv lub cev uas thaum lawv thaij duab ntawm kuv lub plab thiab ob txhais ceg dua, tus kws kho mob hais tias: "Koj cov pob txha noj qab nyob zoo dua kuv." Tsis muaj ib yam dab tsi ntawm cov qhov txhab tob hauv kuv lub cev. Kuv tau khaws tag nrho cov ntaub ntawv thiab cov duab ua ntej thiab tom qab cov zaub mov nyoos. Hnub no, tom qab ob xyoos ntawm veganism nyoos, kuv tau hloov tag nrho. Lub sijhawm no kuv tsis noj tshuaj. Kuv sab tes xis, uas yog loog tag tom qab qhov kev phais, rov zoo li qub. Kuv lub cev, uas muaj pob ntxau hauv qab daim tawv nqaij tom qab siv tshuaj kho mob thiab mob hnyav, tau zoo dua thiab cov pob ntxau ploj lawm. Lub sijhawm no, kuv poob nees nkaum kilos. Tam sim no kuv ua haujlwm yim teev nyob rau ib hnub thiab kuv nquag nquag heev hauv kuv lub sijhawm dawb. Kuv vam tias yuav siv kuv lub sijhawm zoo siab thiab noj qab nyob zoo hauv lub neej tshiab no. "



Maryam Neshan BarJan, Yug Lub Xya Hli 25, 1931 - Tehran

***

Cov ntawv no thiab ntau txhiab tus ntawv tau txais los ntawm cov neeg noj nqaij nyoos ntawm ntau haiv neeg thoob plaws ntiaj teb ua pov thawj tias cov neeg mob uas txwv tsis pub siv tshuaj thiab cov zaub mov siav tam sim ntawd thiab kho tsis tau txhua yam kab mob ib zaug rau tag nrho.

Cov ntawv xov xwm "AVANGUARD", uas tau luam tawm nyob rau hauv Yerevan, lub peev ntawm Armenia, sau nyob rau hauv ib qho ntawm nws cov teeb meem (1964, No. 98): "Ib tug xov tooj ntawm engineers, musicians thiab paintings, tag nrho cov ntawm nws. uas yog cov txiv neej ntawm kev kawm, tau dhau los ua neeg noj nqaij nyoos. Lawv qhia rau koj tias lawv hnov zoo li lub teeb thiab noj qab nyob zoo uas lawv tsis hws thiab tsis hnov tsw ntawm lawv lub siab. "

Cov ntawv xov xwm Moscow hu ua "SCIENCE THIAB LIFE" lees txim hauv nws lub Peb Hlis, 1965 qhov teeb meem uas muaj ntau tus neeg noj nqaij nyoos ntawm nws cov neeg nyeem, uas tau kho ntau yam kab mob thiab tau ceeb toom rau cov neeg kho ntawm tag nrho cov ntsiab lus ntawm lawv txoj kev rov zoo.

Hauv qhov xwm txheej ib tus neeg tsis tuaj yeem nkag siab tias yog vim li cas biologists thiab lwm lub luag haujlwm tsis ua haujlwm los ntsuas cov ntsiab lus ntawm kev noj nyoos. Vim li cas lawv tsis kam thaum txoj kev tau pom tias mus txog lawv lub hom phiaj kawg ntawm kev tso tib neeg los ntawm cov kab mob thiab ua kom lub neej zoo siab rau txhua tus? Yog tias lawv xaiv, lawv tuaj yeem kho txhua tus neeg mob tsis pub dhau ob lub hlis thiab tshem tawm cov tsev kho mob ntawm lawv cov neeg mob. Nws yog lub luag haujlwm ntawm txhua tus neeg muaj koob muaj npe nug lawv seb lawv puas xav ua tiav lub hom phiaj no lossis tsis ua.

Kuv tshaj tawm rau tag nrho lub ntiaj teb no hais tias HENCEFORTH PRESCRIPTION NTAWM POISONOUS tshuaj thiab cov lus pom zoo ntawm cov zaub mov yuav tsum raug suav hais tias yog feem ntau mob siab rau kev ua phem rau tib neeg, vim hais tias lawv tshwm sim.

Ua rau txhua tus neeg muaj mob.

***



Zoo nkauj 7-xyoo-laus tus dev dawb, Jackie nyob nrog peb raws li tus neeg tsis noj nqaij nyoos los ntawm thawj zaug ntawm nws lub neej.

Tam sim no nws tau yooj yim proven tias nqaij noj yog unnatural txawm rau lwm yam tsiaj, thiab peb tsis muaj tiag tiag carnivores. Jackie tau raug siv rau cov khoom noj uas peb noj txij thaum yug los. Feem ntau ntawm nws cov zaub mov muaj cov nplej, hnub, raisins, pistachios, zaub xam lav thiab ntau yam txiv hmab txiv ntoo, tag nrho cov no nyob rau hauv (raws li) daim ntawv, vim hais tias nyob rau hauv peb lub tsev tsis muaj ib tug gram ntawm cov zaub mov tuag. Tus dev no txawm noj dos thiab radish nrog lub siab xav. Thaum peb coj nws mus rau sab nraum lub nroog, nws zoo li ib tug menyuam yaj nyob rau hauv tej tiaj nyom ntsuab. Piv rau lwm tus dev, tus dev no noj qab nyob zoo, tshiab thiab muaj zog. Yog tias peb xav ua kom cov menyuam yaus ntawm tsov ntxhuav, tsov txaij thiab hma noj cov nroj tsuag zoo li tus dev no, tom qab ob peb tiam lawv yuav tso tseg lawv txoj kev siab phem thiab ua siab mos siab muag, thiab lawv tuaj yeem nyob ua ke nrog lwm yam tsiaj xws li nyuj. Tab sis ntawm qhov tsis sib xws, peb yeej tsis tuaj yeem tau txais nyuj siv los noj nqaij.

Dab tsi yuav tsum zam?

Cov txiv hmab txiv ntoo qhuav uas tau ua tiav nrog sulfur lossis dej ntse los yog nrog rau lwm yam tshuaj yuav tsum tsis txhob noj, vim hais tias nws tsis muaj zaub mov muaj nqis thiab tsuas yog ib tug tshuaj lom, yog li ntawd txawm worms tsis mus rau nws. Koj yuav tsum tsis txhob haus cov roj txiv roj uas tau lim nrog cov tshuaj thiab tsis muaj xim lossis tsis hnov tsw thiab saj.

thiab tau poob nws cov khoom noj muaj txiaj ntsig. Salted txiv ntseej, pickled cucumbers thiab pickles npaj nrog ntsev los yog vinegar tsis suav hais tias nyob thiab tej khoom noj. Tsis tas li ntawd, vinegar, cawv thiab xws li cov khoom noj uas tau rov qab los ntawm lawv cov qub thiab ntuj lub xeev tsis muaj nqi noj haus. Ntsev kuj tau npaj nyob rau hauv ib txoj kev uas heats li thiab muaj teeb meem, ntxiv rau qhov tseeb tias xav tau ntsev los ntawm lub cev, muaj nyob rau hauv txiv hmab txiv ntoo thiab zaub. Tsis txhob siv tshuaj permanganate lossis lwm yam tshuaj tua kab mob los ntxuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.

Tsis txhob chav kub, khaub ncaws kub thiab cua qias neeg. Tsis txhob siv cov tshuaj zawv plaub hau lossis tshuaj zawv plaub hau, lawv muaj cov tshuaj uas tsim kev puas tsuaj rau daim tawv nqaij thiab lub cev; Siv da dej kom ntxov li sai tau.

Raw vegans tsis noj unnatural, siav, meaty thiab fatty zaub mov rau nqhis dej heev; Nws tsis haus cov calories uas tsis muaj nqi yuav tsum tau tua nrog dej txias, nws tsis tawm hws kom puv nws qhov chaw nrog dej. Tsis tas li ntawd, cov khoom noj ntuj muaj dej txaus nrog lawv. Nature tau tsim cov khoom noj khoom haus zoo li no uas lawv muaj dej puv rau lub caij ntuj sov thiab tsis muaj dej hauv lub caij ntuj no. Thaum tus neeg noj zaub mov nqhis dej, nws ua rau nws nqhis dej los ntawm kev noj dib lossis txiv lws suav lossis ib khob kua txiv hmab txiv ntoo lossis dej ntshiab. Rau lub hom phiaj no thiab txhawm rau ntxiv dej rau compote thiab lwm yam, txhua tus tsiaj nyob yuav tsum npaj ib lossis ob khob dej caij nplooj ntoos hlav txhua hnub. Raws li txoj cai, tus neeg noj zaub mov yuav tsum tsis txhob tso cov tshuaj lom neeg los yog tshuaj lom rau hauv nws lub cev, txawm tias tus nqi tsawg heev; yog tias nws yuav tsum tsis txhob haus dej haus. Cov dej no muaj cov tshuaj chlorine thiab fluoride, thiab txawm tias nws tsawg npaum li cas, vim tias nws muaj lub zog tua cov kab mob, nws kuj muaj lub zog ua kom puas hlwb ntawm tib neeg lub cev. Tib neeg lub hlwb kuj muaj kev nkag siab zoo li cov kab mob microbes, lawv kuj raug tshuaj lom sai thiab ua tsis tiav, kev thuam hnyav tau hnov txog thoob plaws ntiaj teb ntawm qhov kev coj ua tsis raug. Qee tus neeg saib tsis taus qhov kev lom no, lawv muab cov kais dej no, ntxiv qee cov tshuaj tshiab thiab tshuaj lom rau nws, ua rau nws txawv xim thiab hu nws cov dej haus uas tsis muaj cawv.

Ib hlis ib zaug, peb nqa ob peb hub dej los ntawm Vanak caij nplooj ntoos hlav ntawm Tehran uas nyob ze rau peb thiab siv nws. Muaj qhov sib txawv loj ntawm qhov saj thiab tsis hnov tsw ntawm cov dej caij nplooj ntoos hlav thiab cov kais dej.

Txau thiab tshuaj chiv yog ib qho kev ua tsis zoo ntawm cov neeg "civilized" ntawm lub sijhawm no. Greedy neeg lom lub ntiaj teb nrog

cov tshuaj chiv thiab cov khoom siv dag zog ua kom cov khoom lag luam nce ntxiv thiab txo qis nws qhov zoo; lawv txau txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thaum lawv siav thiab muag rau tib neeg tam sim ntawd. Tom qab ntawd, tus kws kho mob nws tus kheej, uas tau tsim cov tshuaj tsuag no, pom qhov tshwm sim tsis zoo ntawm nws txoj haujlwm thiab tsis txhob txwv nws, nws txwv tsis pub noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.

Tam sim no hais tias qhov xwm txheej zoo li no, tib neeg yuav tsum tsis txhob siv qhov teeb meem ntawm kev txau raws li kev zam txim thiab ua noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub. Vim hais tias yog cov tshuaj txau ua rau tus nqi ntawm cov khoom los ntawm piv txwv li 10%, kev ua noj ua rau tus nqi los ntawm 100%, thiab tib lub sijhawm, nws ua rau muaj tshuaj lom ntau dua hauv cov khoom noj uas tuag ntau dua li kev txau. Tib neeg yuav tsum tau ntxuav cov khoom noj uas muaj tshuaj lom zoo thiab tib lub sijhawm tawm tsam qhov kev coj tsis zoo no. Tam sim no tib neeg lub suab tau tsa los ntawm thoob plaws lub ntiaj teb. Lawv tsim cov koom haum, luam tawm cov ntawv xov xwm, thiab qhib cov khw tshwj xeeb thiab sanatoriums thiab cov tsev tos qhua los pub cov neeg noj zaub mov uas tau tsim tsis muaj tshuaj chiv thiab tshuaj tua kab. Ib txhia ntawm kuv cov neeg txawv teb chaws, yuav ib thaj av rau lawv tus kheej kom muaj vaj tse ntiag tug thiab muab lawv cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub xav tau yam tsis muaj tshuaj chiv thiab nyob hauv kev ywj pheej tiag tiag.

Taug txuj kev nyuaj ntawm Tehran RawVegans Association Kuv tau txiav txim siab

los txhais thiab tshaj tawm kuv phau ntawv ua lus Fab Kis, German, Mev thiab Arabic, thiab tseem ua cov ntawv los ntawm cov ntawv nthuav dav thiab nthuav kuv txoj haujlwm thoob ntiaj teb, tab sis cov phooj ywg thiab cov neeg noj zaub mov nyoos tau hais kom tsim lub club hauv Tehran . Ua ke nrog qee tus tsim, peb tau sau cov nyiaj tau los ntawm peb, npaj ib daim ntawv cog lus thiab pib ua haujlwm. Kuv tau muab kuv ob chav loj nyob rau hauv pem teb av ntawm kuv lub tsev nrog dej, hluav taws xob thiab xov tooj dawb rau lub club thiab siv ob xyoos thiab ib nrab xyoo los tswj lub club thiab cov tsev noj mov vegan nyoos. Kuv tau sau cov tswv cuab uas ua siab ncaj rau kuv lub tswv yim thiab kev cai lij choj ntawm peb lub zej zog, thiab lawv tau ua haujlwm, pab, koom nrog kev sib tham, tham txog cov txiaj ntsig uas lawv tau txais los ntawm kev noj nqaij nyoos, khaws khoom plig, thiab lawv tso dag zoo li tsev neeg loj thiab hauv qhov no. txoj kev peb sau txog 900 tus tswv cuab.

Ib xyoos tom qab tsim pab pawg, Mr. Javad Ramezani, leej twg mob hnyav thiab cov kws kho mob tau txiav nws lub plab thiab

duodenum thiab hloov pauv hauv nws lub plab, nws tuaj rau hauv lub club thaum tuag (raws li nws hais) thiab tau los ua ib tug tswv cuab, nws tau los ua ib tug neeg noj nqaij nyoos thiab tau txais kev cawmdim ntawm kev tuag. Nws txaus siab heev rau cov dej num hauv zej zog thiab raug xaiv los ua tus tswv cuab ntawm pawg thawj coj. Hmoov tsis zoo, nws tsis tuaj yeem nkag siab qhov tob thiab yooj yim lub tswv yim ntawm raw veganism. Qee lub sij hawm nws hais tias: "Kuv txoj kev xav tseem tsis tau mus txog Aterhov lub siab, nws yuav mus txog rau ib hnub." Kuv tau tos cov hnub no tau ntau xyoo, tab sis tsis muaj dab tsi. Yawg Ramezani tau hais tias: "Aterhov yuav tsum tsis txhob tawm tsam cov kws kho mob thiab kev tshawb fawb txog kev kho mob thiab rau txim rau lawv cov haujlwm tsis raug." Tab sis kuv tsis muaj lub tswv yim no thiab kuv xav qhia qhov tseeb rau tib neeg.

Thaum cov kev ua ub no ntawm lub club tau dhau los ua kev vam meej me ntsis, kuv tau tso tseg thawj pem teb ntawm kuv lub tsev, ntxiv rau cov chav yav dhau los nrog ib feem peb ntawm cov nqi xauj tsev los ntawm cov neeg ua haujlwm, thiab muab lawv rau lub club (ib nrab ntawm lub tsev yog rau kuv. tus poj niam. Kuv tsis tau txais nqi tsev ntawm kuv ib nrab). Nrog rau kuv tus kheej cov nuj nqis, kuv tau qhib lub qhov rooj tshwj xeeb rau txoj kev thiab ua 30 cubic meter hauv qab daus rau kev khaws cia, cov tswvcuab hauv zej zog tsis muaj cov rooj sib tham tsis tu ncua, peb tau xaiv tsa pawg thawj coj ntawm qee cov tswvcuab, thiab nyob rau hauv kev txiav txim. los ua pov thawj rau Mr. Ramezani tias Nws yuam kev hauv nws txoj kev xav, kuv cia nws xaiv lub rooj tsavxwm nws tus kheej. N Mohammad Kaar (Xib Fwb ntawm Tehran Medical University) ua tus Thawj Coj ntawm Pawg Thawj Coj. Tus kws kho mob no tau sau ib phau ntawv hu ua "Raw Vegetarianism" tag nrho ntawm absurd thiab tsis muaj ntsiab lus kuaj cov qauv thiab nws nkim cov neeg tuaj saib lub sijhawm nrog cov lus qhuab qhia tsis muaj nqis. Tsis ntev nws tau tsim kev kub ntxhov hauv lub club uas peb yuav tsum tau ntiab nws tawm ntawm kev ua tswv cuab raws li Tshooj 29 ntawm lub club txoj cai. Nws tau mus nrog qee tus neeg nyiam nws, tau nqis peev thiab qhib lub club hu ua "Scientific Raw Vegetarianism" ntawm Ministers St, txhua tus neeg poob 40 lossis 50 txhiab tomans thiab kaw nws, qee tus neeg kuj khuv xim lawv txoj haujlwm thiab rov koom nrog peb lub club. Yawg Ramezani tsis tau kawm los ntawm nws qhov kev ua tsis raug, tab sis qhov tsis sib xws, tsis yog ib tus kws kho mob, nws coj ob lossis peb tus kws kho mob mus rau hauv lub club los hais lus.

Yog tias lawv tau lees txais kuv cov lus uas kuv tau sau ntau xyoo dhau los hauv phau ntawv Raw-Eating, feem ntau ntawm cov neeg tuag nyob rau xyoo tas los no yuav muaj txoj sia nyob tam sim no. Piv txwv li Dr. Iqbal, lub taub hau ntawm kev kho mob,

leej twg muab kuv mus rau lub tsev hais plaub kom raug txim, tab sis nws tus kheej raug rau txim hauv lub neej tiag tiag thiab tuag. Hmoov zoo, lub tsev hais plaub tau tso tseg qhov kev tsis txaus siab ntawm kev kho mob raws li qhov tsis muaj tseeb thiab txiav txim rau kuv qhov kev pom zoo. Cov txheej txheem kho mob tau thov tias kuv tab tom cuam tshuam kev kho mob "kev tshawb fawb" tab sis kuv tsis muaj dab tsi ua rau lawv, Kuv tsuas yog qhia txoj hauv kev zoo thiab txoj hauv kev no yuav ua rau tib neeg noj qab haus huv thiab kho lawv, thiab vim li ntawd, qhov Cov nyiaj tau los ntawm cov kws kho mob raug thaiv, tab sis tsis muaj ib tus neeg ua lag luam nyiam nws txoj kev lag luam nyiaj txiag puas tsuaj! Nyob rau hauv phau ntawv "Raw-Eating" nyob rau hauv uas lub tswv yim ntawm raw khoom yog txhais thiab nrog rau cov kev taw qhia ntawm phau ntawv no, lub zej zog ntawm raw vegans yog tsim, ib co ntsiab lus tseem ceeb tau hais tias ua pov thawj qhov tsis ncaj ncees lawm thiab kev puas tsuaj ntawm kev kho mob science.

Kuv vam khom ntau ntawm kev khiav ntawm lub koom haum thiab lub club no vim kuv muaj los ua pov thawj li cas kuv nkim tag nrho kuv lub sij hawm rau rau xyoo, nyob deb ntawm lub ntiaj teb no kev ua ub no, ua hauj lwm nyuaj thiab siv nyiaj, tab sis tag nrho cov kev siv zog no tau nkim vim ob peb cheaters, lawv coj lub zej zog, lub club, thiab lub tsev noj mov nrog tag nrho nws cov khoom. thiab rooj tog los ntawm kuv thiab cov tswv cuab tiag tiag hauv zej zog thiab muab lawv rau cov neeg tawm tsam. Yawg Javad Ramezani, tus neeg ua lag luam siab phem thiab nyiam nyiaj txiag; Nws tsis tuaj yeem nkag siab lub ntsiab lus tob ntawm qhov yooj yim thiab zoo heev lub tswv yim ntawm raw veganism, tsis zoo li kuv lub tswv yim, nws xav tias nws yuav mus txog nws qhov chaw sai dua los ntawm kev tshawb fawb. Nws ntseeg nws txoj kev xav ntau heev thiab paub tseeb ntawm nws tus kheej tias nws txiav txim siab ua ib yam dab tsi los ntiab kuv tawm ntawm lub club thiab muab nws tus kheej tso rau hauv kuv qhov chaw thiab nws lub tswv yim kev tshawb fawb los ntawm txoj cai ntawm xwm. Lawv muab Dr. Majdi phau ntawv "Nyob thiab ua zoo nkauj" es tsis yog phau ntawv noj nyoos thiab tuav lub club nrog kev pab los ntawm kws kho mob. Yuav kom ua tiav lub hom phiaj txaus ntshai no, nws yuav tsum tau siv ntau pua kev ua txhaum cai, ua txhaum txoj cai, dag, hem, quab yuam, kev tawm tsam, thiab lwm yam. Ua ntej, nws tau sim kom MohammadReza Mahtabi thiab Manouchehr Safarzadeh (ob tug tswv cuab ntawm pawg thawj coj) deb ntawm nws. .

Mr. Mahtabi, 28-xyoo-laus kws ua liaj ua teb uas muaj sia nyob muaj kab mob raum hnyav los ntawm kev noj zaub mov nyoos, pab kho lub club rau ntau lub hlis. Nws yog ib tug tub hluas uas txawj ntse uas txaus siab ua txhua yam kev xaim, kav dej, pleev xim rau hauv lub club nrog kev pab los ntawm

Mr. Safarzadeh. Tom qab ntawd nws tswj hwm tag nrho lub club thiab tsev noj mov rau rau lub hlis. Nws kawm txog kev npaj cov zaub nyoos nyoos thiab sau ib phau ntawv hu ua "Raw vegan zaub mov, tib neeg cov zaub mov". Mr. Mahtabi xav tsim ib lub tuam txhab ua liaj ua teb rau tib neeg, tab sis nws txoj kev npaj tseg tsis tiav vim tsis pom thaj av tsim nyog; Mr. Mahtabi tsis muaj nyiaj ntau, thiab yog tias peb tau muab nyiaj hli me me rau nws los tswj lub club thiab khaws nws, peb lub club yuav tsis nyob hauv qhov xwm txheej no, tab sis Mr. Ramezani raug thab plaub ntau heev kom nws khiav tawm ntawm peb. thiab hais rau nws cov phooj ywg tias: "Kuv yuav mus, noj siav thiab tuag." Thiab nws tau ua ib yam. Nws mus rau Khorramshahr, tau ua haujlwm hauv Keshavarzi bank, tsiv tawm hauv tsev, cov phooj ywg thiab cov neeg, nyob ib leeg, ua noj, thiab yog li ntawd, nws cov kab mob raum rov tshwm sim thiab tua nws.

Mr. Manouchehr Saffarzadeh tau ua haujlwm hnyav rau lub club thiab pab, tab sis vim nws nkag siab lub tswv yim tob ntawm raw veganism zoo tshaj plaws thiab ib txwm tiv thaiv nws, nws yog vim Mr. Ramezani saib nws ua yeeb ncuab, ua li no. Lub rooj tsavxwm tau tawg. Mr. Safarzadeh mus rau Shiraz thiab Mr. Abulfazl Sadarat mus rau Jahrom, Mr.
Ramezani thiab Mr. Kayhani nyob, Mr. Aulfazl Kayhani tsis yog ib tug neeg tseem ceeb, nws yog ib tug txheeb ze ntawm Mr.
Kuv mus ncig txawv teb chaws peb lossis plaub zaug nyob rau lub sijhawm no, cov neeg tsis noj nqaij nyoos caw kuv thoob plaws ntiaj teb, lawv xav pom kuv, thiab qee zaum kuv mus ntsib lawv. Nyob rau hauv cov xwm txheej no, Mr. Ramezani pom qhov khoob. Peb muaj tsab cai lij choj uas tau tsim los ntawm cov kws lij choj uas paub txog uas tau pom txhua yam thiab ntxiv dag zog rau kuv txoj cai tiv thaiv kev ua txhaum cai li no; Tab sis Mr. Ramezani tsis paub txoj cai. Rau nws, nws txoj kev ntshaw yog txoj cai.

Raws li Tshooj 18, 21, thiab 29, Mr. Ramezani thiab Mr.
Kayhani raug ntiab tawm hauv zej zog raws li txoj cai, thiab txhua qhov kev tawm tsam lawv tawm tsam kuv yog qhov tsis raug cai thiab quab yuam. Yog tias kuv xav tau, kuv tuaj yeem siv kuv txoj cai nyob rau lub sijhawm, tshem tawm lawv thiab coj mus rau kev tswj hwm ntawm lub koom haum, tab sis raws li kev coj txawv txawv, Kuv muaj kev txaus siab tshwj xeeb rau Mr. Ramezani rau nws lub siab nyiam thiab muaj zog, tshwj xeeb tshaj yog. tias nws ua haujlwm thiab pab lub koom haum. Nws tau teem ib lub rooj sib tham hauv nws lub vaj. Kuv tsis xav ua rau nws chim; Kuv ib txwm tos kom nws lees txais nws qhov yuam kev thiab rov qab los rau peb.

Tej zaum nws tau thuam kuv thiab xav tias nws tus kheej ntse vim nws lees txais kev kho mob, tab sis kuv tsis ua. Nws hais tias: "Ib tug yuav tsum siv txhua yam kev txhais tau tias thiab kev npaj sib ntaus." Mr. Ramezani tau xaiv ib tus ntawm nws cov phooj ywg thiab cov phooj ywg hauv chav kawm, Mr. Mostaan, ua tus tuav ntaub ntawv, uas yuav siv tag nrho cov nyiaj tau los ntawm kev muag lub tsev noj mov, chaw ua haujlwm, thiab kev ua tswv cuab rau lub txhab nyiaj thiab muab tso rau hauv Mr. Ramezani tus kheej tus account. Mr. Ramezani ua li cas rau cov nyiaj no? Tsis muaj leej twg paub thiab tsis teb rau leej twg. Mr. Ramezani tau ua ib lub foob; Hnub Sunday thiab Tuesday thaum 16:00 txog 20:00 thiab hnub Thursday los ntawm 13:00 txog 15:00 cov lus qhuab qhia thiab cov neeg mob tau kuaj dawb los ntawm kws kho mob thiab kws noj zaub mov. Nws muab lub foob no tso rau ntawm daim ntawv uas kuv tau luam tawm ntawm kuv tus kheej tus nqi, vim tias Mr. Ramezani tsis siv nyiaj rau kev tshaj tawm. Cov txheej txheem kho mob tau yws rau kuv tias kuv tau cuam tshuam hauv kev kho mob, tam sim no Mr. Ramezani tab tom ua qh

Lawv pib acupuncture nyob rau hauv lub club rau ib pliag; Cov poj niam, cov menyuam yaus, laus thiab hluas, zaum ntawm phab ntsa nrog koob daig hauv lawv pob ntseg, qhov ntswg, daim di ncauj, hauv pliaj, tes thiab hauv caug zoo li cov mlom uas ntsiag to! Lawv tos tus kab mob dhia tawm ntawm lub taub hau thiab cawm lawv! Dab tsi funny scenes uas tsis paub txog cov neeg ua noj ua haus? Dr. Nawab tau hais lus los ntawm lub club tus neeg hais lus thiab tshaj tawm tias nws tsis pom zoo nrog Hovannessian txoj kev xav. Zoo heev, Nawb, yog tias koj tsis pom zoo nrog kuv lub tswv yim, koj ua dab tsi hauv lub club no? Muaj ntau lab tus tib neeg nyob hauv lub ntiaj teb uas tawm tsam cov tswv yim veganism nyoos, lawv puas muaj cai nkag mus hauv peb lub club thiab hais tawm tsam peb? Thaum kuv tau tshaj tawm tsab ntawv ceeb toom txog cov kev txhim kho no los qhia rau cov tswv cuab, qhov no npau taws rau Mr. Ramezani; Nws hloov lub qhov rooj ntawm lub vaj, uas kuv tau shov kuv tus kheej thiab cog nws nrog paj, kom kuv nkag tsis tau rau hauv vaj kom dej lub vaj; Lub qhov rooj rau kuv lub chaw ua haujlwm raug kaw thiab kuv yuav tsum qhib lub qhov rooj tshiab rau kuv lub chaw ua haujlwm los ntawm txoj kev. Lub qhov rooj nkag ntawm lub club los ntawm txoj kev hauv tsev kuj raug kaw los ntawm qab.

Nws yog lub sijhawm los xaiv ib pawg thawj coj tshiab. Mr. Ramezani nug ib co neeg los npaj cov lus caw. Caw tau sau thiab muab tso rau hauv hnab ntawv. Mr. Ramezani tau nqa cov hnab ntawv no mus rau nws lub tsev los stamp thiab tshaj tawm, tab sis tsis muaj ib qho ntawm lawv tau tshaj tawm, yog li tsis muaj leej twg

ntawm cov mej zeej ntawm lub koom txoos paub txog kev xaiv tsa ntawm pawg thawj coj tshiab. Nyob rau hnub no, Mr. Ramezani tau sau tag nrho cov ntaub ntawv ntawm cov tswv cuab thiab coj lawv mus rau nws lub tsev. Nws tau hais kom Mr. Mostaan tsis txhob txais leej twg los ua tswv cuab. Qhov no yog kev ua txhaum loj. Ib tug neeg nug Mr. Ramezani tias ib tug txiv neej laus xav los ua tswv cuab, vim li cas koj tsis txais? Thiab nws teb tias: "Kuv tsis nyiam nws lub ntsej muag." Tsis muaj ib tug dictator nyob rau hauv lub ntiaj teb no yuav kam muab cov lus teb tsis zoo li no. Ntawm nws lub tsev, Mr. Ramezani tau caw cov phooj ywg, cov neeg paub, cov neeg nyob ze, cov txheeb ze, thiab lwm tus neeg tuaj koom thiab muab lawv txhua tus ntawm daim npav ua tswv cuab kom lawv tuaj yeem nkag mus hauv lub club thiab pov npav rau nws hnub xaiv tsa.

Hnub teem sijhawm ntawm kev xaiv tsa, Mr. Ramezani nkag mus hauv lub club nrog ib pawg ntawm cov neeg dag noj dag noj dag haus thiab cov ntawv nyeem ntawm tsab cai lij choj tshiab, nrog lub npe tshiab, nrog lub chaw tshiab thiab nrog lub tswv yim tshiab, uas tau dhau los ntawm Mr. Ramezani hauv nws lub tsev nrog tsuas yog ib qho kev pov npav "tsis pub leej twg paub ". Nws tau qhia ib pab kws kho mob thiab lwm tus uas nws tus kheej tau xaiv los ntawm kev pov npav "tsis pub leej twg paub" thiab hais tias: "Leej twg pom zoo, tsa tes." Ob peb mercenaries tsa lawv txhais tes ua surprise thiab Mr. Ramezani tshaj tawm: "Nws tau pom zoo." Ntau tus tswvcuab tiag tiag ntawm lub club, tawm tsam. Kuv tau nkag mus hauv lub club los ntawm kuv lub tsev thiab tshaj tawm tias Mr. Ramezani tau raug tsis lees paub los ntawm cov tswv cuab hauv zej zog tau ntev, yog li nws tsis muaj cai pov npav lossis xaiv thiab xaiv. Qhov kev xaiv tsa no tsis raug cai thiab cuav. Mr. Ramezani tau sau npe rau qhov kev xaiv tsa no thiab peb tsis tawm tsam vim tias lub koom haum tshiab no tsis cuam tshuam nrog peb. Qhov no yog lub zej zog tshiab nrog lub npe tshiab, nrog lub hom phiaj tshiab, nrog rau qhov chaw tshiab, nrog kev cai tshiab, nrog cov ntawv tshiab, nrog tus tsim tshiab thiab tus tuav ntaub ntawv. Txhua leej txhua tus muaj kev ywj pheej xaiv lub hom phiaj rau nws tus kheej, sib sau ob peb lub siab nyiam nyob ib puag ncig nws, tsim ib lub zej zog thiab sau npe; Tab sis hauv keeb kwm, nws tsis tau pom tias ib pab pawg tsis raug cai nkag mus rau cov pej xeem ntawm nws cov neeg tawm tsam, teeb tsa kev xaiv tsa tsis raug rau nws tus kheej, tshem tawm cov thawj coj tseem ceeb hauv zej zog, thiab txeeb tag nrho cov cuab yeej ntawm cov pej xeem qub. Qhov no zoo ib yam li yog cov yeeb ncuab los puag ib lub nroog, ob peb cov neeg nyob hauv lub nroog qhib lub qhov rooj thiab muab lub nroog rau cov yeeb ncuab. Lub zej zog noj nqaij nyoos yog tawm tsam kev ua tsis ncaj ncees ntawm cov kws kho mob. Tshooj 17 ntawm Txoj Cai Lij Choj hais tias: "Ib tug tiag tiag vegan tsis tau

mob thiab tsis xav tau kev kho mob thiab cov txheej txheem. "
Hais txog kev sib tsoo thiab kev sib tsoo, peb cob qhia cov kws kho mob vegan nyoos uas yuav ua haujlwm yam tsis muaj tshuaj tua kab mob, tsis muaj ntshav qab zib thiab tsis muaj tsiaj protein.

Lawv hais rau kuv tias "vim li cas nej ho tsis pom zoo rau cov kws kho mob cov nqaij nyoos Cov neeg noj mov thiab tham txog tej zaub mov nyoos?" Tsis muaj tseeb, Dr. Majdi qhia tib neeg: "Qee zaum koj noj tau nws siav, tsis muaj teeb meem." Thiab nws noj nws tus kheej, Dr. Nawab ntseeg tias cov zaub mov nyoos yuav tsum pib maj mam.
Los ntawm qhov zoo thiab qhov tsos ntawm Dr. Rashti (ib tug ntawm pawg thawj coj tshiab), nws tuaj yeem nkag siab tias nws tsis yog vegan nyoos. Cov kws kho mob no tau ua lub club cov zaub mov nyoos yog qhov chaw ntawm kev tshaj tawm thiab sau cov neeg siv khoom rau lawv lub chaw ua haujlwm kom tau koob meej. Dr. Nawab tau los ua tus thawj tswj hwm ntawm pawg thawj coj, nws tus thawj tswj hwm yuav ua li cas? Tsuas yog tias nws tham txog cov protein thiab cov vitamins rau ib teev hauv ib lub lis piam thiab qhov ntawd yog nws? Tus thawj tswj hwm yuav tsum ua tus thawj tswj hwm ntawm lub club.

Kuv xav li cas Dr. Majdi, Dr. Nawb, Dr. Rashti thiab lwm lub rooj tsavxwm cov tswvcuab xaiv los ntawm Mr. Ramezani, txawm lawv tawm tsam kuv lub tswv yim npaum li cas, lawv tau pom zoo koom nrog kev xaiv tsa cuav no li cas nrog qhov kev txaj muag no thiab tshem tawm Hovannessian, tus tsim thiab tus tuav ntaub ntawv ruaj khov ntawm kev koom tes? Lawv hloov cov neeg tsim, lawv coj lub club uas kuv tsim thiab tswj tau rau xyoo ntawm kuv txhais tes, thiab lawv tau quab yuam tuav lub club nrog tag nrho nws cov cuab yeej thiab cov chaw. Peb lub koom haum tsis xav tau "scientific" lectures. Thaum peb lees txais cov lus txib *"tsis txhob noj cov khoom siav, tsis txhob noj cov tsiaj, noj cov zaub mov vegan nyoos ntau npaum li koj nyiam thiab yam koj nyiam."* Peb tsis tas yuav hnov lwm yam.

Mr. Ramezani xav txog nws tus kheej ib tug kws tshawb fawb. Thaum cov neeg noj nqaij nyoos nyob ib puag ncig kuv thiab nug cov lus nug, Mr. Ramezani nkag mus hauv kev sib tham thiab tham txog qabzib thiab glucogen. Muaj ib hnub, thaum muaj kev sib cav, Mr. Kayhani pib cog lus rau kuv. Nws tsa tes thiab qw tsib los yog rau lub sij hawm: "Armenian, Armenian, Armenian." Raws li yog Armenian yog hom foom! Kuv txaus siab ua Armenian thiab txaus siab ua Aryan thiab nyob hauv Persia. Cov Armenians yeej tsis tau ua phem rau cov neeg Persian cov neeg nyob hauv lub tebchaws thiab yeej ib txwm nyiam lawv txoj kev hwm. Tsim kev ntxub ntxaug ntawm haiv neeg yog ib yam uas phem tshaj plaws. Zoo sib xws tshwm sim ib

ib hnub thaum lub rooj sib tham hauv pawg thawj coj saib xyuas, thaum muaj kev sib cav, Dr. Kaar poob nws txoj kev cia siab ib pliag thiab pib cog lus rau kuv tias kuv tsuas yog hnov los ntawm lub qhov ncauj ntawm cov neeg hauv txoj kev hauv kuv lub neej. Kuv tau zaum ntsiag to, saib hauv kev xav tsis thoob li cas tus neeg hwm no poob nws tus kheej thiab tsis nkag siab nws hais li cas. Nws slam nws ob txhais tes ntawm lub rooj thiab hais tias: "Koj mus rau pem hauv ntej thiab zaum hauv koj chav, ntawm no yog peb li, tsis yog koj li." Vim yav dhau los, nws tau khuv xim nws tus cwj pwm thiab puag kuv, hnia kuv thiab thov txim, kuv zam txim rau nws; Tab sis lub sij hawm thib ob nws mus kiag li tawm ntawm ciam teb. Peb yuav tsum ntiab nws nrog Mr. Azdanlou, tsis yog los ntawm pawg thawj coj, tab sis kuj los ntawm kev koom tes ntawm lub koom haum.

Txhawm rau ua rau kuv ntxhov siab, Mr. Ramezani tsis tau them kuv cov nqi xauj tsev rau tsib hli. Muaj ib hnub nws tau tawg vwm rau hauv lub club thiab thaum nws pom kuv tham nrog ob peb tus neeg txog kev noj nyoos, nws qw "Tawm ntawm no."
Ces nws thiaj txib tus neeg ua hauj lwm uas nws nyuam qhuav ntiav: "Cia li pov tseg." Tus neeg ua haujlwm no tseem thawb kuv thiab muab kuv tawm ntawm tus ntaiv ntawm lub qhov rooj nkag, thiab kuv poob rau hauv av thiab kuv lub taub hau tsoo lub maus taus thiab raug mob. Yog tias kuv tsis yog tus neeg noj zaub mov nyoos, kuv yuav muaj mob stroke. Peb tau mus rau lub chaw nres tsheb tub ceev xwm thiab los ntawm qhov ntawd mus rau tus kws kuaj mob, tus neeg ua haujlwm no xav kom tshem tawm nws tus kheej thiab hais nrov nrov: "Aterhov hais tias yog koj kov lub rooj, koj yuav poob phaus." Nws tau kawm ntau yam los ntawm kev noj nyoos! Yawg Ramezani kuj xav qhia qee cov ntawv rau tus neeg tshawb xyuas, tab sis tus neeg tshawb xyuas tau thawb lawv rov qab. Muaj tseeb tiag, Mr.
Ramezani xav qhia nws txoj cai lij choj nto moo thiab ua pov thawj tias nws yog tus tuav ntaub ntawv hauv zej zog thiab kuv yog tus tsim teeb meem. Kuv tuaj yeem ua dab tsi ntawm no? Kuv zam txim thiab tawm tuaj; Qhov no puas yog qhov kawg ntawm kev ua yeeb yam lossis xwm txheej? kuv tsis paub; Mr. Ramezani yuav tsum teb. Nws hem kuv ntau zaus tias nws yuav ua ib yam dab tsi kom kuv khiav tawm ntawm Persia liab qab! Tej zaum nws yog nws txoj kev cai vim nws tshuav nws lub neej rau kuv lub tswv yim. Qhov no kuj yog ib hom kev ua tsaug. Thaum lawv nug nws: "Tom qab ntawd Aterhov nyob qhov twg?" Nws teb tias: "Nws yog anti-science." *Ntawm no kuv tshaj tawm tias ib qho kev puas tsuaj rau kuv lub neej thiab khoom vaj khoom tsev yog los ntawm nws (lossis tib tus neeg nkag mus).*

Kev qia dub thiab kev npau taws tsis zoo ua rau qee tus neeg mus rau qhov chaw uas kuv phau ntawv xov tooj uas muaj cov npe ntawm txhua tus tswv cuab

tau sau npe thiab ob phau ntawv uas muaj cov ntawv Askiv (kwv yees li ib txhiab) ploj ntawm kuv qhov chaw ua haujlwm. Kuv tsis tuaj yeem hais tias nws txoj haujlwm ua phem thiab tsis tsim nyog yuav yog, tab sis kuv paub qhov no ntau npaum li cas nws yog txoj haujlwm ntawm tus neeg uas xav tau kev sib cuag nrog cov thwjtim ntawm veganism nyoos thiab tsim txom lawv. Nws yog qhov tseeb tias tus neeg uas nyiag lawv tsis tuaj yeem siv lawv rau pej xeem. Leej twg ua li no, ua los ntawm qhov tsis paub. Kuv zam txim thiab thov hais tias yog nws xav tias me ntsis tib neeg hauv nws lub siab, tom qab nws tau txais nws lub ntsiab lus los ntawm lawv, muab cov ntawv no rov qab rau kuv; vim tias cov ntawv no yuav yog qhov tseem ceeb heev thiab muaj txiaj ntsig rau kuv thiab rau keeb kwm ntawm veganism yav tom ntej.

Tam sim no uas kuv tsis mus rau lub club, cov neeg kho mob tuaj rau hauv pem teb thib ob ntawm kuv lub villa ua tsaug thiab tau txais cov ntaub ntawv thiab yuav phau ntawv. Peb tsim ib lub zej zog nrog lub tswv yim sau rau hauv phau ntawv ntawm cov khoom noj nyoos. Tus neeg twg uas tsis lees txais phau ntawv no yuav tsis tuaj yeem ua tswv cuab ntawm lub zej zog no. Cov kws kho mob uas xav los ua tswv cuab ntawm lub koom haum vegans nyoos, yuav tsum kaw lawv lub chaw ua haujlwm thiab tsis sau tshuaj lossis tshuaj lom rau cov neeg mob, tab sis lawv yog kws kho mob tom qab tag nrho thiab lawv tsis tuaj yeem tso lawv qhov kev paub tsis raug tag nrho, thiab yog tias lawv ua, lawv tsis muaj dab tsi rau. ua thiab tsis muaj dab tsi hais. Lawv qhia hauv peb lub club txog cov vitamins, proteins thiab cov khoom ntawm cov nroj tsuag. Cov lus no tsuas yog tsis muaj tseeb, myths xwb, fantasy thiab fabrication. Thaum pib, lawv tau qhuab qhia peb zaug hauv ib lub lis piam, tom qab ntawd ib hnub hauv ib lub lis piam thiab tsuas yog rau ib teev xwb. Tsis ntev cov neeg yuav nkees hnov cov lus no thiab lawv yuav khiav tawm, lawv yuav ua dab tsi ntxiv? Lawv yuav dag neeg npaum li cas?

Tom qab tag nrho, yog tias ib hnub, Ramezani nkag siab nws txoj kev kawm thiab lees txais nws qhov kev ua yuam kev~~, tso tseg~~ kev kho mob , rov qab mus rau xwm thiab ua raws li cov cai ntawm xwm, peb qhib siab txais nws thiab kuv yuav tsis quav ntsej txog qhov kev nyuaj siab tau ua rau kuv; Tsis muaj kev npau taws hauv kev coj ncaj ncees ntawm cov vegans tiag tiag, peb yog kev zam txim.

Raw-Veganism sawv siab dua

tshaj txhua qhov kev hloov pauv hauv keeb kwm

Ms. Astrie nrog ib pab pawg ntawm cov menyuam yaus-vegan los ntawm lub tsev menyuam ntsuag



Ib pawg ntawm cov me nyuam mos-vegan ntawm Nancy Anna Zabler orphanage hauv Australia



Arshavir Ter Hovannessian



Ib qho piv txwv ntawm tib neeg tiag tiag, tus thawj coj ntawm lub ntiaj teb tshiab uas tsis muaj kab mob, kev txom nyem, kev tshaib kev nqhis, kev ua tsov ua rog thiab tua neeg, piv txwv ntawm cov vegan ua tiav ntawm lub xyoo pua 20th, Anahit, ***lub*** *20-ib xyoos tus ntxhais ntawm* ***Aterhov,*** *uas tsis tau noj ib zaug ib zaug ntawm cov khoom siav thiab tsis tau noj tshuaj lossis tshuaj tiv thaiv.*



15-xyoo-laus Anahit (duab duab)

10-xyoo-laus Anahit (daim duab xim)

Logo ntawm Tehran Raw-Noj neeg Society



Tehran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Tehran nroog, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Ib: 828878

Tus sau npe

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Raw Veganism, kev hloov pauv los ntawm kev hloov pauv